

# 中职学生成长实践活动与管理

## (上册)

主    审    方    向

主    编    柳    臻

副 主 编    翟爱国    秦粉香    张大凯

電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 • BEIJING

## 内 容 简 介

本书是在职业教育教学改革实践中取得的重要成果。通过学生成长实践活动和感悟课为主体的形式,实施素质教育,落实立德树人,构建适合职业学校特点的学生成长管理机制。

全书分上、下两册,每册有4个实践活动模块,每个模块设计6个活动项目,每个活动项目精心安排两项活动,每学年有48个活动供选用,模块后面设计了活动评价内容,每学期一个期末小结。这样安排力求突出学生成长管理主体,形成简明素质教育主线,实现提升育人质量主旨,为学生终身发展服务。

本册为上册,作为职业学校素质教育和学生成长管理参考用书,供一年级学生、教师使用。

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有,侵权必究。

## 图书在版编目(CIP)数据

中职学生成长实践活动与管理. 上册 / 柳臻主编. —北京: 电子工业出版社, 2017.8

ISBN 978-7-121-32364-5

I. ①中… II. ①柳… III. ①活动课程—教学研究—中等专业学校—教学参考资料 IV. ①G718.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 182912 号

策划编辑: 柯 彤

责任编辑: 柯 彤

印 刷:

装 订:

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编 100036

开 本: 787×1 092 1/16 印张: 13.25 字数: 339.2 千字

版 次: 2017 年 8 月第 1 版

印 次: 2017 年 8 月第 1 次印刷

定 价: 32.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888, 88258888。

质量投诉请发邮件至 [zlts@phei.com.cn](mailto:zlts@phei.com.cn), 盗版侵权举报请发邮件至 [dbqq@phei.com.cn](mailto:dbqq@phei.com.cn)。

本书咨询联系方式: (010) 88254576。

# 中职学生成长实践活动与管理 (上册)

主    审：方  向

主    编：柳  臻

副 主 编：翟爱国  秦粉香  张大凯

编    者：毛国英  王林林  王高明  王  轶

        闫素环  李贵立  李玉芳  汤  菁

        欧占彪  秦素琳  谢红贵  谢明慧



# 前言

深化职业教育教学改革,全面提高人才培养质量,是职业教育发展的方向。本书是职业学校在教育教学改革实践中取得的重要成果的具体体现,是为了更好地实施“以感悟课为主体的中职学校学生成长管理机制”而编写的校本教材。它的显著特点就是把学生成长与管理作为教育教学改革的重要一翼,指导职业学校开展学生成长实践及感悟课活动,引领学校探索以学生成长实践及感悟课为主体的职业学校管理模式,形成适合职业学校特点的学生成长管理机制,旗帜鲜明地推进素质教育,切实有效地把立德树人落到实处。

本书在编写过程中,坚持立德树人、全面发展的原则,遵循职业教育规律和学生身心发展规律,关注学生职业生涯和可持续发展需要,把培育和践行社会主义核心价值观融入学生成长实践全过程,促进学生德智体美全面发展。坚持以服务发展为宗旨,以促进就业为导向,健全以学生成长实践及感悟课为主体的职业学校学生成长管理运行机制。坚持以增强学生创业创新能力为核心,以加强思想道德为重点,促进人文素养提升和社会实践能力培养,让学生先成人,再成才,快乐成长,全面提高人才培养质量。

在编写结构上,该书贴近学校学生成长管理实际和不同年级学生身心发展规律,精心设计,满足学生成长发展需求。本书分为上、下两册,上、下册各分4个学生成长实践活动模块,每个实践活动模块又设计了6个活动主体,每个活动主体都精心安排两项活动,每学年有48个活动供选用。另外,每个实践活动模块后面还设计了活动评价内容,每个学期期末设计了期末小结。这样安排力求突出学生成长管理主体,形成简明素质教育主线,实现提升育人质量主旨,方便学校参考使用。

在编写内容上,该书根据学生成长实践活动的长远目标和不同年级学生的身心特点,确立学生成长实践活动模块及主体思想。围绕模块及主体思想,搭建丰富多彩的活动平台。让学生在活动中感受快乐,体验成功,磨炼意志,学会生活,学会生存,学会做人。精心设计感悟课,特别是在形式和内容上体现创新,通过感悟课让学生剖析自己在各项活动中的表现,感悟得失,相互交流,从而提高各项活动的成效,促进学生在主体活动中情感升华,思想进步,习惯养成,素质提升,实现培养兴趣、激发动力、提高综合能力的目的。每个模块之后设计了评价活动项目,每两个模块之后设计了期末小结,通过对学生成长实践活动、感悟课、学习等及时开展反馈、总结和评价,逐步建立科学的管理和评价机制,有的放矢,防微杜渐,促进学生健康快乐成长,实现最佳最优的教育教学效果。

在编写形式上,该书每个模块的活动项目在内涵上都力求体现三个层面,形成营造体验活动、促进感悟升华、实现内化行为的育人环境。一是实践活动设计精妙,便于实施,给学生创设体验活动的良好氛围;二是感悟活动触动学生心灵,引领学生自信、向善、进取;三是内化行为环节贯穿学习生活始终,循序渐进促进学生自强、追求和成功。

在编写意图上，该书满足职业学校学生成长管理及学生实践活动需求。力求实现学校对学生成长实践及感悟课的统一安排、统一管理、统一评价，逐步形成以学生成长实践及感悟课为主体的职业学校学生成长运行及管理机制。力求实现满足学生快乐成长需求，见证学生学习、成长进步历程，留下师生友谊和难忘母校的美好记忆。力求实现把对学生成长实践与感悟课活动的评价与“三好学生”、优秀团员、各项星级评比、优秀小组、先进班集体、优秀班主任等评先评优活动结合起来，真正把过程性评价与结果性评价完美融合，树立先进榜样，增强活动效果，促进学校教育教学质量整体全面提升。

本书由柳臻负责全书的编写提纲、组织、培训与指导，张大凯负责全书编写的协调，翟爱国负责上册编写的协调，秦粉香负责下册编写的协调。该书上册模块一由谢红贵和王轶编写，模块二由秦素琳和张大凯编写，模块三由谢明慧和李玉芳编写，模块四由毛国英和翟爱国编写；下册模块一由闫素环和秦粉香编写，模块二由王林林和汤菁编写，模块三由王高明和欧占彪编写，模块四由李贵立和柳臻编写。本书在编写过程中得到了有关领导、专家、教师及职业学校的大力支持，各位编写人员也付出了智慧和汗水，在此表示衷心的感谢！

本册为《中职学生成长实践活动与管理》的上册，由四个模块组成，供职业学校一年级学生使用。希望该书能为学生、教师和学校提供服务 and 帮助。由于编写水平有限，书中难免出现有待商榷之处，请不吝批评指正。

编 者

# 目 录

模块一 热爱学校 放飞梦想 .....	001
1. 展示自我 .....	002
活动 1 建立个人档案 .....	003
活动 2 晒晒温馨的家 .....	006
2. 以校为荣 .....	010
活动 1 我心中的校园 .....	010
活动 2 认识我们的老师 .....	014
3. 重树信心 .....	017
活动 1 我骄傲，我是中职生 .....	017
活动 2 中职生也有一片蓝天 .....	021
4. 我爱我班 .....	024
活动 1 我为班级添光彩 .....	025
活动 2 我为同学做件事 .....	028
5. 快乐校园 .....	032
活动 1 班级趣味运动会 .....	033
活动 2 校园才艺赛 .....	037
6. 美好明天 .....	040
活动 1 我的未来不是梦 .....	040
活动 2 我的精彩人生 .....	044
活动评价 .....	048
模块二 遵纪守法 养成习惯 .....	050
1. 遵守秩序 .....	051
活动 1 争创无违纪周 .....	052
活动 2 拒绝抽烟 .....	056
2. 军旅生活 .....	059
活动 1 体验军训 .....	060
活动 2 寝室内务我最棒 .....	063
3. 知法守法 .....	067

活动 1  与法同行 .....	067
活动 2  勿以恶小而为之 .....	071
4. 讲究卫生 .....	075
活动 1  养成十种良好的卫生习惯 .....	076
活动 2  讲究卫生，预防疾病 .....	080
5. 热爱劳动 .....	084
活动 1  今天我值日 .....	084
活动 2  我做家务 .....	087
6. 诚信是金 .....	091
活动 1  生活中的诚信 .....	091
活动 2  诚信与我们同行 .....	095
活动评价 .....	099
期末小结 .....	102
<b>模块三  知礼感恩  善待他人 .....</b>	<b>104</b>
1. 知书识礼 .....	105
活动 1  经典诵读 .....	106
活动 2  文明就餐 .....	110
2. 真心向善 .....	114
活动 1  善待同学 .....	114
活动 2  善恶与人生 .....	118
3. 感恩父母 .....	121
活动 1  我为父母尽孝心 .....	122
活动 2  给父母说说知心话 .....	125
4. 尊敬师长 .....	129
活动 1  做点小事谢师恩 .....	129
活动 2  我心中的老师 .....	132
5. 做志愿者 .....	135
活动 1  环保小卫士 .....	136
活动 2  专业利民 .....	139
6. 学会处世 .....	143
活动 1  友善相处 .....	143
活动 2  处世之道 .....	147
活动评价 .....	150
<b>模块四  注重安全  健康成长 .....</b>	<b>152</b>
1. 安全知多少 .....	153
活动 1  安全演练 .....	154



活动 2 安全知识竞赛 .....	158
2. 手机与网吧 .....	161
活动 1 手机的利与弊 .....	162
活动 2 拒绝网吧, 从我做起 .....	165
3. 男女生交友 .....	169
活动 1 男女同学如何交往 .....	170
活动 2 我的恋爱观 .....	174
4. 金钱与自尊 .....	177
活动 1 金钱与自尊 .....	177
活动 2 自尊、自爱、自强 .....	181
5. 快乐的社团 .....	184
活动 1 我喜欢的社团 .....	185
活动 2 班级社团成果展示 .....	188
6. 健康与平安 .....	191
活动 1 我运动, 我健康 .....	192
活动 2 热爱生命, 健康平安 .....	195
活动评价 .....	199
期末小结 .....	201



# 模块一

## 热爱学校 放飞梦想

中职教育肩负着为祖国培养高素质劳动者的重任，是推动社会经济发展和促进就业增长的重要力量。在这里，首先向踏入中职学校的新同学表示热烈的欢迎和衷心的祝贺！你们的到来，给学校注入了新的血液，使学校更加生机勃勃、靓丽多姿！

亲爱的同学们，从今天起，你就是职业学校大家庭中的一员了。不管你选择的是哪个专业，都意味着，你们已经为自己的人生做出了初步的规划，也预示着你们将来对自己、对社会有所担当了。对于未来的职业，你们一定有许多憧憬，怎样使未来的自己满怀信心地走向工作岗位，顺利地工作，幸福地生活呢？这就需要我们在努力学习、苦练技能的同时，不断地提高自身的素质和修养，快乐健康地成长。为此，在新学年第一学期的第一模块，我们以“热爱学校、放飞梦想”为主题，为同学们设计了六个活动项目。

展示自我——人格魅力教育。世界上没有完全相同的两片叶子，我们每个人都是一片叶子，个个与众不同，每个人身上都有自己的闪光点。在这里，我们来认识、展示真实的自己，相互交流，留下彼此美好的回忆。

以校为荣——热爱学校教育。你们将在这所学校生活学习，这里是一个集体，是一个大家庭。随着时间的推移，你们会对学校有一个全面的了解，对老师有一个全新的认识，慢慢地喜欢学校，热爱老师，今天我以校为荣，明天学校以我为荣。

重树信心——自我意识教育。在这里，你们涵泳于我国博大精深的传统文化长河中，收获知识，重拾信心，以待搏击。

我爱我班——集体主义教育。在这里，你将学会怎样与人为善，感受来自集体的力量与温暖，爱班、爱寝室、爱同学，珍惜缘分，和睦相处，共同进步。

快乐校园——乐观人生教育。丰富多彩的校园文化生活等着你去张扬个性，享受青春，快乐成长。

美好明天——理想信念教育。职业没有贵贱，“三百六十行，行行出状元”，你们将会更加坚定自己的选择，信心百倍地去实现自己的人生理想，做出彩中国人。

通过这些活动的开展，使同学们了解学校、热爱学校，爱班级、爱同学，明确目标、坚定信念，自信快乐，追求梦想，走向美好明天。

本模块活动，根据同学们的表现，学校要开展“爱校之星”“魅力之星”两项先进个人评选表彰活动。通过评优评先活动，形成一个人人争优秀、班班争先进的良好局面，进一步促进校风、班风建设，激励同学们努力学习，奋发向上，造就属于自己的精彩人生！

# 1

## 展示自我

新学期伊始，新的集体刚刚组成，一切都是陌生的。你一定想尽快地让同学和老师认识你、了解你吧？那么，就用你的笑语、你的歌声、你的幽默、你的智慧，真诚地把自己介绍给大家，让大家了解你。

建立个人成长档案，晒晒自己温馨的家，让同学们描述真正的自己，明白自己承担的家庭

责任,充分地展现自己的人格魅力,迅速地调整好自己的心态与定位。在展示过程中明确目标、坚定信念、追求理想,制定自己科学的发展规划。

### ◆ 活动时间

一年级上学期,9月份,历时1~2周。

### ◆ 活动内容

#### 1. 建立个人档案

组织“建立个人档案”创意设计活动。档案内容包括个人基本情况、喜欢的格言、目标追求、性格爱好、特长及努力方向等;形式上不拘一格,给同学们充分的自主空间,自行创意、自行设计。

#### 2. 晒晒温馨的家

组织“晒晒温馨的家”创意设计活动。同学们自主设计,图文并茂地介绍自己的家庭成员以及家里的基本情况、自己承担的家庭责任和未来的家庭梦想等。感受家的温馨幸福,清楚自己的责任,快乐健康地成长。

### ◆ 活动目的

通过展示交流,进一步了解自己,增强信心,促进信任,明确责任和目标,也为班主任帮助同学们做发展规划的工作提供了平台;“晒晒温馨的家”创意设计活动,能促进家庭的和谐,增强学生的家庭观念和家庭责任感。

## 活动1 建立个人档案

### 创设情境

人人常常钦羡名人们的卓越成就、突出作为,然而,大家所看到的往往是鲜花的娇艳,却常常忽略了孕育过程的漫长与艰辛。如何使同学们在学校留下自己的点滴成长足迹?个人成长档案就是我们成长轨迹的缩影,是我们“学习和思想的博物馆”,也是我们自我成长的学习工具。

通过建立个人档案,对自我进行认识和剖析,真正地了解自己的性格和气质,了解自己的需求和愿望,才可以在现实中找到方向,完成初步的职业定位,实事求是地规划职业生涯。这不仅是新生入校教育的切入点,也是学生获得成功的起点。下面我们来阅读刊登在《成才与就业》杂志上的一篇文章(节选)。

### 职业生涯从认识自己开始

在古希腊奥林匹斯山上,有一座特尔菲神殿,神殿里有一块石碑,上面写着“人,认识你自己”。传说奥林匹斯山是西方诸神所居住的地方,凡人难以涉足神的世界,而神的箴言——“人,认识你自己”又应该让人知晓,于是,就有了斯芬克斯的故事。“什么东西早晨用四条腿走路,中午用两条腿走路,晚上用三条腿走路?”这就是斯芬克斯之谜,每个路过的人都必须面对斯芬克斯,猜一猜这则谜语,凡猜不中者都会被斯芬克斯毫不留情地吃掉。斯芬克斯之

谜的真正含义实际上是促使人类对自身或自我的认识。可见，认识自己是何等重要。“知己”是职业生涯规划的基础，只有对自己有了充分的认识和了解，规划中的“定向”“定位”“定点”才能比较准确。一般来讲，在进行职业规划时，要了解自身的四个主要特征，即性格、气质、兴趣和能力。美国著名人力资源顾问罗杰·安德生有一个惊人的发现：98%的成功人士之所以成功，是因为他们从事的职业与自己的性格、气质、兴趣、能力相匹配；相反，失败者们则总是想在自己性格、气质、兴趣、能力不匹配的领域获得成功。

个人的职业能力不同于他的专业知识，也不同于专业技能。一般来说，专业知识和技能都是后天获得的，并随着年龄的增长而增长。一个人，如果不能很好地评价自己的职业能力，错误地选择职业，将无法发挥自己的潜能，也将一事无成。

通过阅读这则短文，对建立个人档案的意义清楚了解了吧？同学们，来，建立起自己的个人档案，认识一下真正的自己。

#### 启发与感想

1. 谈一下认识自己和职业生涯的关系。

2. 你真正了解自己吗？找出自己的优点、特长，说出你还有哪些困惑和不足。

3. 对自己的职业生涯做一个简要的规划。



#### 体验活动

介绍建立个人档案的目的、意义，充分了解自己、认识自己、展示自己，充分发挥自己的才智，设计、建立好自己的个人档案。

1. 人人参与，设计好个人档案的形式、风格，自主创新（纸质档案、微博、QQ空间等均可）。

要求：简洁、朴实、新颖，有创意、有特色。

内容：

在材料的选择上建议：（1）个人基本情况；（2）喜欢的格言；（3）崇拜的对象；（4）喜欢的东西；（5）座右铭；（6）兴趣爱好；（7）人生理想；（8）特长及努力方向；（9）自己的缺点。

还可以补充：（1）我的计划；（2）我的努力；（3）我的亮点；（4）我的设想；（5）我的成绩；（6）我的家庭；（7）老师的话；（8）家长的话。

2. 组织展览、交流。

3. 摘录学生的格言、座右铭等在教室张贴，对学生的成长进行鼓励和鞭策。

4. 整理活动材料，便于学生相互交流和留存。

## 感悟表达

根据“建立个人档案”的活动经历，写感悟日记，记录自己在设计创建个人档案过程中的感想、感受、表现、收获，与同学们分享。

活动名称	建立个人档案	活动时间
收获与感悟：		

## 心灵沟通

以“建立个人档案”为主题组织感悟课。建议用2~3个课时完成。

1. 班主任小结“建立个人档案”活动过程。
2. 值周班长主持感悟课。
  - (1) 同学们就自己档案的设计、思路、效果等在班上发言交流。
  - (2) 优秀作品展示与点评，大家对作品发表个人的看法。
  - (3) 发表感悟与交流，诵读感悟日记，分组相互点评发表意见。
  - (4) 值周班长总结感悟课情况。
3. 班主任对感悟课活动进行总结。

## 友善点评

个人档案是对个人信息的整理，也是展示自己的小小窗口。对于个人档案的设计、形式、内容等给同学们留言，写下你的感受和评价。

留 言 板
同学一：
同学二：
同学三：
教师点评：

## 建言献策

通过建立自己的档案，你对自己又有了一次深刻的认识，对同学们也有了初步了解。你对这项活动、对同学、对自己还有什么好的要求和建议呢？

建议一：

---

---

建议二：

---

---

建议三：

---

---

**行动点滴**

以个人档案为标杆，记录自己生活、学习中的点滴，留下快乐成长、健康成长的足迹，让你的“个人档案”充实、丰富起来吧！（文字、图片、微信等）

年 月 日 星期 天气

---

---

---

年 月 日 星期 天气

---

---

---

年 月 日 星期 天气

---

---

---

年 月 日 星期 天气

---

---

---

年 月 日 星期 天气

---

---

---

## 活动2 晒晒温馨的家

**创设情境**

每个人都有自己的家庭，无论贫穷和富有，家永远是我们心灵的港湾，精神的



乐园，它是为我们遮风避雨的第一把伞，是我们永远画不倦的风景画，更是我们人生的第一所学校……每个人都有一个温暖、幸福的家，家里的每个成员都是家的一分子，互帮互助，互敬互爱，我们的家庭才更加的温馨和谐。家，给予我们太多的温暖和快乐。今天，同学们就来晒晒自己的家，晒晒家庭的幸福，再一次加深对家的理解与情感，放飞自己的家庭梦想。



同学们，让我们一起来欣赏任静、付笛声演唱的歌曲——《家》。

### 家

世上最美丽的风景  
都不及回家的那段路程  
卸下超载的行囊  
剥去不情愿的伪装  
世上最甜蜜的言语  
怎能比亲人的一声惦记  
风筝的线一朝收起  
我已经躺在你怀里  
家 我的月亮  
圆了美 缺又伤  
家 多像太阳  
暖了你 暖了我

浪天涯风雨谁怕  
冷风中眼里暖暖一个家  
哪一个孩子不想家  
哪一个妈妈没牵挂 牵挂  
家 我的月亮  
路虽远 你放心吧  
家 多像太阳  
快把那悲伤 融化  
世上最甜蜜的言语  
怎能比亲人的一声惦记  
风筝的线一朝收起  
我已经躺在你怀里

#### 启发与感想

1. 哪几句歌词最能引起你心灵的颤动？

---

---

2. 列举你知道的有关“家”的歌曲。

---

---

3. 你对“家”应该承担些什么责任，现在的你该怎么做？

---

---

#### 体验活动

“家”是温馨的、幸福的，令人向往、令人遐想的，回忆自己的家，回忆自己的成长，以手抄报的形式进行创意设计，体现对家的理解，明确自己的责任。

1. 精心准备，人人参与。

2. 形式不限，图文并茂，自己独立设计，充分展现自己的家，要有内容、有创意、有特点。

推荐内容：家庭基本情况，家庭成员介绍，家庭环境，全家福，自己的小天地，对家的理解、情感，承担的家庭责任、家庭梦想等。

3. 把作品发到班级 QQ 群、朋友圈，供同学们欣赏、评论、点赞等。

4. 同学们把自己的作品带回家里，与家人分享。

5. 小组、班级进行优秀作品展览。

6. 整理活动材料便于学生相互交流和留存。

#### 感悟表达

欣赏着自己的作品，家的暖意再次涌上心头。回想自己在设计、创作过程中的体验，写感悟日记，记录在这次活动中以及和同学们交流时的感悟，与同学们分享。

活动名称	晒晒温馨的家	活动时间	
收获与感悟：			

#### 心灵沟通

以“晒晒温馨的家”为主题组织感悟课。每节课设计 2~3 个环节，每个学生都要上台发言交流，可用 1~2 个感悟课时完成本主题。

1. 值周班长主持感悟课，让同学们进行发言交流。

(1) 作品展示与点评。

(2) 发表感悟，进行交流，分组相互点评发表意见。

(3) 值周班长总结感悟课情况。

2. 班主任对感悟课活动进行总结，引导同学们感恩家庭，明确责任。

#### 友善点评

通过展示自己的家，同学们更明确了自己承载的家庭希望与责任，激励自己在以后的学习生活中更加勤奋努力。别忘了给同学们留言、点赞哟！

留 言 板
同学一：
同学二：
同学三：
教师点评：

#### 建言献策

经历了对家的设计、展示和感悟课，你对家的概念与理解更加深刻了。在参与的活动中，提出你对这项活动的想法和建议。

建议一：

建议二：

建议三：

**行动点滴**

我是家中的一员，家给我留下很多美好的记忆，我也要为家做些力所能及的事，感恩自己的家。来，拿起笔，把自己的记忆、行动记录下来吧！（文字、图片、微信等）

年 月 日 星期 天气

年 月 日 星期 天气

年 月 日 星期 天气

年 月 日 星期 天气

年 月 日 星期 天气

## 2

## 以校为荣

学校是我们健康成长的乐园，是我们梦想起航的地方，是知识的海洋，是我们激情迸发的地方、创造热情的始发地。这里，有老师关切的目光，同学友谊的援助，处处充满温馨与亲情，是画不完的风景，写不完的诗篇，唱不尽的歌……

### ◆ 活动时间

一年级上学期，约9月份，历时1~2周。

### ◆ 活动内容

#### 1. 我心中的校园

通过参观学校实训室、图书馆、学校荣誉展室等主要场所，熟悉自己学习、生活的环境，通过书籍、宣传版面、影像资料，了解学校的发展历程，激发内心的热情，热爱自己的校园。

#### 2. 认识我们的老师

通过介绍自己，师生相互认识，留下美好的第一印象，逐步了解、熟悉老师的办公室，以及任课老师的简历、主要业绩等，增加对老师的认知度，更有利于师生和谐共处。

### ◆ 活动目的

全面了解学校，激发同学们对学校的热爱和留恋，以校为荣，建立良好的师生关系，勤奋向上，为校争光；我们要了解学校，关爱同学，理解老师，爱校如家；树立“今天我以学校为荣，明天学校将以我为荣”的信念。

## 活动1 我心中的校园

### 创设情境

学校是我们青少年时代最重要的地方，是人生的起点。她像一位慈祥的母亲，拥我入怀，关爱着我们每一个人，使我们从一个懵懂的孩子长大成人。学校，给我们留下了太多难忘的记忆。

同学们，周恩来在南开中学求学的事情大家知道吗？

周恩来在南开学校4年的日子里，把自己锻炼成为一个追求进步、品学兼优、多才多艺的青年。

南开学校是一所国内闻名的先进学校，对学生要求非常严格。学校里的课业负担很重，常有考试，考得不好就被淘汰或留级，而且学费也很贵。

生活是这样的艰苦困难，可是周恩来学习一直十分刻苦。他入学后，住宿在学校里，每天起床钟一响，就立刻起床跑步，保持着在沈阳上小学时锻炼身体的习惯。

起初，他英文基础比较差，为了攻克这一难关，他每天把全部课余时间都用来学英文。到第二年，他的英文就相当好了。后来，就能看许多英文原著了。

他的国文成绩特别好，学校每两星期做一次作文，周恩来的文思敏捷，提笔作文，一气呵成。1916年学校举行的作文比赛，他被评为全校第一名。

他的数学成绩也很好，在笔算速赛中，他是48名最快之一。代数得满分，心算比别人笔算还快。

除了课堂学习，他在课外还读了许多书报，尤其是喜欢读孙中山先生革命派办的《民权报》《民生报》，以及当时中外进步思想家的著作。所以，他的知识丰富，眼界开阔，思想活跃。有一次，他在书店看到了一部精印的《史记》，就毫不犹豫地掏出伙食费把它买下，如饥似渴地阅读起来。

那时候，他对学习目的已认识得很清楚。他在一篇题为《一生之计在于勤论》的作文中写道：“人一生求学，惟青年为最大之时期，基础立于此日，发达乎将来。”他认为现在努力求学，是为了日后能“做事于社会，服役于国家，以其所学，供之于世”，他是在苦苦地打基础、作准备呀！

他的勤奋苦学，品学兼优，使全校师生十分钦佩。校长称他为南开最好的学生，同学说他在万苦千难中创造出优异的成绩。第二年，经老师推荐，学校破例免去了他的学杂费。周恩来成了全校唯一的免费生。

1917年6月，周恩来以全校第一名的优异成绩毕业了。

### 启发与感想

1. 周恩来读书的故事对你有什么启示？

2. 你的初中学校给你留下印象最深刻的事情有哪些？

3. 说说你最敬仰的名人和名校。

### 体验活动

按照“熟悉学校的主要环境，了解学校历史，适应学习、生活、运动等场所”的思路各班自主进行设计。

1. 活动形式——参观。

2. 组织形式——以班为单位，可分成若干小组进行活动。

3. 活动过程。

(1) 结合相关科室、场所负责人，确定好参观时间和线路。

(2) 明确参观时的要求及有关安全事项。



（3）通过学生会或团委，聘请高年级的同学负责讲解（带扩音器），学生自带相机、笔记本和笔等，按照既定路线参观学校，重点让学生熟悉就餐、学习、荣誉室、实训室、图书馆等场所，在主要场所留影。

4. 参观结束，把照片通过 QQ、微信等与大家分享。

5. 整理活动资料并留存。

**感悟表达** 学生写感悟日记，用文字记录自己在活动中的表现，描写给自己留下印象最深最美的片段，分析得与失，与同学分享自己的感悟。

活动名称	我心中的校园	活动时间	
收获与感悟：			

**心灵沟通** 以“我心中的校园”为主题组织感悟课，每节课设计 2~3 个环节，用 2~3 个感悟课时完成本主题。

1. 值周班长主持感悟课。

（1）小组讨论活动过程中的感悟。

（2）部分同学在班上发言，交流对学校及参观情况的印象。

（3）班长总结评价同学们的表现。

2. 班主任小结参观活动过程，概括学校的发展并进行爱校教育。

**友善点评** 通过参观校园活动，更深层地了解了我们的学校。对同学们在体验活动及感悟课中的表现，真诚地给他们写下珍贵的留言吧！

留 言 板	
同学一：	
同学二：	
同学三：	
教师点评：	

## 建言献策

我们是校园的主人，爱护校园、建设校园是我们的责任和义务。你对校园建设有什么好的想法或建议，一定要畅所欲言。

建议一：

---

---

建议二：

---

---

建议三：

---

---

## 行动点滴

校园就像自己的家，处处有自己的足迹和记忆。记录下难忘的生活片段、校园里温馨的一角，让记忆永存。（文字、图片、微信等）

年 月 日 星期 天气

---

---

年 月 日 星期 天气

---

---

年 月 日 星期 天气

---

---

年 月 日 星期 天气

---

---

年 月 日 星期 天气

---

---

## 活动2 认识我们的老师

### 创设情境

老师——人类灵魂的工程师，引领我们走向知识的殿堂。老师是我们精神文明的引领者，知识海洋前进中的指路明灯。今天，我们走进了职业学校的大门，将要和这里的老师共度三年宝贵的学习时光。老师将为我们专业技能的养成和文化水平的提升呕心沥血。感恩有我，感谢有你。让我们在踏入校园的今天，来认识老师，了解老师。让我们在相互认识的基础上，共谱一曲岁月长河中动人的师生华章。

林老师是一所中职学校的高三数学老师兼班主任。每天早晨，他都早早地来到学校，走进教室，看他的学生是否已经全到位，是否开始进行晨读。

这一天，林老师走进教室，看到学生小雒趴在桌上，样子看起来很难受。林老师就问小雒怎么了，原来小雒这段时间以来一直胃不舒服，吃药也总反反复复不见好转。这时林老师就告诉小雒，自己带小雒到医院看病去。小雒觉得不好意思麻烦林老师，但在老师的坚持下，还是去了。看病回来，小雒吃了药后，明显好转，就继续投入到紧张的学习中去。

从此以后，小雒在老师的关心鼓励下，学习更加地刻苦努力，成绩也是突飞猛进。三年的时光转眼过去了，小雒如愿考上了自己理想的大学。

如今，小雒已是一所著名本科院校大二的一名学生了。每逢节日，他总会给老师发来祝福信息，问候老师。他非常感谢老师，他说，在高中，是林老师的细心和关心给了他很大的鼓励，正是林老师的爱心使自己也有了感恩之心，学习更加地努力，才有了今天的成绩。他将来要像林老师那样，成为一名优秀的受学生爱戴的人民教师，关爱自己的学生，做学生的良师益友，成就学生美好的人生理想。

### 启发与感想

1. 你心中最敬仰、怀念的老师是谁？为什么？

---

---

2. 作为一名学生，你认为如何感恩为我们辛勤付出的老师？

---

---

3. 如果你是一名老师，你如何做到教书育人、为人师表？

---

---

### 体验活动

组织“认识我们的老师”交往活动。

1. 以班级为单位，约定好时间，布置好教室，邀请老师到场。
2. 班长主持，向老师致欢迎词，向老师致敬。
3. 学生自我简介，让老师了解每位学生。
4. 教师向学生介绍自己，向同学们做教师寄语。



5. 师生座谈，相互交流。

6. 班主任总结发言。

7. 老师们和全班学生合影留念。

8. 把这次师生交往活动过程中的照片、教师寄语等在班内制成展板，记录浓浓的师生情。

### 感悟表达

写感悟日记，用文字记录自己在师生相互认识、交流活动中的感想、感受，与同学们分享。

活动名称	认识我们的老师	活动时间	
收获与感悟：			

### 心灵沟通

以“认识我们的老师”为主题组织感悟课，用1~2个感悟课时完成本主题。

1. 值周班长主持感悟课，同学们就所了解到的老师的情况在班上感悟发言。

(1) 小组内交流感悟。

(2) 小组代表在班上诵读自己的感悟日记，相互点评、发表意见。

(3) 值周班长总结感悟课情况，提出意见建议。

2. 班主任对感悟课活动提出指导，深化师生之情。

### 友善点评

“认识我们的老师”活动结束了，但真正的认识和了解才刚刚开始，同学们在和老师的交往中，一定会故事连连，趣味横生。借你妙笔，为同学留言，共建和谐吧！

留 言 板
同学一：
同学二：
同学三：
教师点评：

### 建言献策

通过师生间的相互交流、认识，你对各任课老师也有了初步的了解，为了更有利于我们的学习和生活，你对学校、老师有哪些好的想法或建议，要不惜笔墨地建言献策。

建议一：

---

---

建议二：

---

---

建议三：

---

---

**行动点滴**

记录自己在今后的学习生活中和老师难忘的场景、精彩的瞬间以及自己做了哪些感恩老师的事，留下美好记忆。（文字、图片、微信等）

年 月 日 星期 天气

---

---

---

年 月 日 星期 天气

---

---

---

年 月 日 星期 天气

---

---

---

年 月 日 星期 天气

---

---

---

年 月 日 星期 天气

---

---

---

## 3

## 重树信心

自信心是学生成长和成才不可缺少的重要的品质。有自信的学生,才能充分发挥内在潜能,才能获得学习、事业、生活上的成功。伟大的科学家爱因斯坦曾说过:“谁拥有自信,谁就成功了一半。”作为中职生的我们,要重树自信心,振奋精神,昂扬斗志,以饱满的热情去追求无悔的青春,品味成功的喜悦。

#### ◆ 活动时间

一年级上学期,约10月份,历时2周。

#### ◆ 活动内容

##### 1. 我骄傲,我是中职生

组织“我骄傲,我是中职生”演讲活动,在活动中进行自我意识教育,对自己进行重新定位,重塑自我,增强信心,自立自强,扬起理想的风帆,驶向成功的彼岸。

##### 2. 中职生也有一片蓝天

通过组织“中职生也有一片蓝天”征文活动,让同学们对中职教育有更层面的了解,从而增强自信,练就专业技能,增强竞争意识,把握时机,勇于迎接挑战,在追求和拼搏中开创属于自己的一片蓝天。

#### ◆ 活动目的

通过“我骄傲,我是中职生”的演讲和“中职生也有一片蓝天”征文活动,引领同学们重新认识职业教育在社会中的地位,明确自己的社会价值;引导学生重新认识自我,摒弃自卑,培养自信、自立、自强的信念,健康快乐地成长。

### 活动1 我骄傲,我是中职生

#### 创设情境

“我骄傲,我年轻”,是啊,青春有灿烂的笑容,五彩的梦,跋涉的脚印,拥有朝阳般的生命。青春赋予每一个人无穷的信心,让困境中的我们也能微笑地面对。拥有青春,就拥有了信心和勇气!拥有青春,就拥有了希望和未来!同样,青春也赋予我们中职生更多的“特权”,相信我们能够通过自己的努力,术业有专攻,学业有所长。



### 我自豪，我是中职生

人生的花季，我们怀着对未来职业生活的憧憬，带着自信与豪迈跨入了职业学校的大门。

同学们，你们还记得吗？在初中生活期间，我们耳边总听到“普高”这一名词。亲人们也天天在我们耳边念叨：要好好读书，要考上普高，千万别进职高，因为中职学校毕业后是没有出息的。在中考的前几天，同学们都在商量着填写哪所普高，哪所普高最适合他们。那时候，我也填了一个自己理想中的高中。其实班主任老师也帮忙介绍中职学校，但又有几个听老师的呢？由于我当时的成绩没能考上普高，我心中一片混乱，接下来，我必须面对一个新的问题，那就是选一所中职学校，可是我从来都没考虑过这个问题，最后还是听老师介绍来到这里。

虽然我对这所职业学校并不熟悉，也不了解这里的任何情况，但正是在这里，我慢慢了解了我的选择。普高，中职，多么鲜明的对比。在人们的眼里，普高的地位比职高要高得多，在许多家长与学生看来，读中职学校是无奈的选择，这是一种偏见。人们忽略了一点：中职学校也一样出人才，一样可以学到知识，而且有许多人更适合读中职学校。因为我们可以通过两年或三年的中职学习，毕业后能尽早地就业，进入社会实践。而当同龄人还在上学的时候，自食其力的我们早已减轻了父母的经济负担，这一切从家庭的实际情况考虑是多么合适啊！

这个繁荣的 21 世纪里，那些陈旧的观念早应更换，时代在改变，我们的思想为何还要滞留在原地不愿前行呢？

从 20 世纪 50 年代开始，职业教育就引起世界各国越来越多的关注了，无论是发达国家还是发展中国家，无论何种国情、信仰及价值观，人们意识到发展职教可以很大程度上提高一个国家的经济发展速度。德国与日本在第二次世界大战后，就非常重视职教，他们的法律规定职业教育是发展产业经济及提高国民生活的基础，这使得他们在废墟上重新站起，一跃成为顶尖的发达国家。我们国家也在 80 年代后开始了职业教育，虽然起步晚，但是前途是非常光明的。当我们看着那么多“德国制造”“日本制造”时，想想我们接受着国家政策上的优惠时，想想我们的学习与就业受着国家法律的保护时，相信同学们和我一样，会因为身为中职学生而自豪！职业没有高低贵贱之分，只有社会分工不同，无论什么职业都可以为社会做贡献，为人民造福。我们必须树立正确的职业观，必须摒弃陈腐的等级观念。只有对职业有正确的认识，才会热爱

自己的本职工作，才会主动调试自己不适应职业要求的性格特征。我相信，只要我用心去了解它，就一定可以学好应学的一切。

同学们！只要我们认真地对待自己的专业，只要我们去努力，一定会得到一个好的结果。我现在可以大声地说：我自豪，我是中职生！

#### 启发与感想

1. 读了上文，结合自己，说说你曾经的困惑。

---



---

2. 当你真正成为中职生时，你心里有什么变化？

---



---

3. 你打算如何度过自己三年的中职生活？

---



---

#### 体验活动

以“我骄傲，我是中职生”为主题，组织班级演讲赛，精心准备，人人参与，设计好个人演讲的形式、风格。

1. 人人参与，真情表白。要求：简洁、朴实、新颖，有创意、有特色。
2. 小组内交流评定，选出优秀的稿件。
3. 小组代表在班里演讲交流。
4. 对同学的演讲和文稿客观评定，提出修正意见。
5. 修正后的优秀演讲稿装订成册留存。

#### 感悟表达

同学们热情洋溢地演讲，表达自己的心声，也喊出了中职生的士气。记下在这次活动中的感受以及和同学们交流时的感悟，享受分享的快乐。

活动名称	我骄傲，我是中职生	活动时间	
收获与感悟：			

#### 心灵沟通

以“我骄傲，我是中职生”为主题组织感悟课。每个学生都要上台发言交流，可用1~2个感悟课时完成本主题。

1. 值周班长主持感悟课，让同学们进行发言交流。

- (1) 对参与演讲的学生和作品进行点评。
- (2) 小组长发表感悟，进行交流，发表意见。
- (3) 值周班长总结感悟课情况，提出优缺点及努力方向。

2. 班主任对感悟课活动进行总结，强化感悟主体，引导同学们树立信心，重新认识自我。

#### 友善点评

演讲，让我们对中职生有了新的了解和认识，更坚定了自己的选择。参与了活动，融入其中，会有更深的感触，请留言评定，客观真诚地对同学们进行友善留言。

留 言 板
同学一：
同学二：
同学三：
教师点评：

#### 建言献策

参与了“我骄傲，我是中职生”演讲活动，经过了感悟课的交流和沉淀，相信同学们一定有更多更好的话语想与大家分享。

建议一：

---



---

建议二：

---



---

建议三：

---



---

#### 行动点滴

我是中职生，在文化课学习中提升素养，在专业技能实训中积淀本领。我骄傲，人生路上我智慧的抉择。请记录你在专业学习中的点滴收获和感悟，让青春见证你挥洒的汗水！（文字、图片、微信等）

年 月 日 星期 天气

---



---



---

年 月 日

星期

天气

年 月 日

星期

天气

年 月 日

星期

天气

年 月 日

星期

天气

**活动 2****中职生也有一片蓝天****创设情境**

从幼儿园到小学到初中是一个不用思考的直线上升过程，初中毕业后，我们徘徊在了人生的第一个十字路口，最终选择了中职学校，职业学校的大家庭祝贺你，欢迎你的加入！也许你曾沮丧、灰心过，也许你曾抱怨、颓废过，但只要你不轻言放弃，只要你还记得心中的梦想，只要有“成功者”的心态、扎实的专业知识和技能，以及坚持不懈地付出，我们中职生一样有人生成功的舞台，有属于自己的一片蓝天！

**中职生成才故事一：首获国家科技进步奖的一线工人**

王洪军，首获国家科技进步奖的一线工人。他说：“作为一名中职毕业生，我非常自豪，我想对中职生学弟学妹们说，一定不要自己瞧不起自己，因为只要你努力，行行都能出状元；只要你努力，在这个社会上都能做出一定的贡献。这点我在自身的岗位上深有体会，不但获得了国家科技进步奖，还享受国务院政府津贴，一个工人能获此殊荣，也证明了国家对一线工人的重视，我希望在你们当中能够涌现出更多超出我的人。”

中职生成才故事二：天生我材必有用

董冰，一个中等职业学校的毕业生，一个体重仅有八十几斤的小姑娘，沉甸甸地记在人们心中。她先后被授予自治区“双学双比”先进女能手、自治区星火带头青年、自治区“三八红旗手”、全国“三八红旗手”、全国先进女能手等荣誉称号。2002年当选为自治区和贺州市人大代表。致富思源，用董冰自己的话说：“我的成绩固然是我奋斗的成果，但与母校对我的教导，乡亲对我的支持密不可分，我要真诚地对他们说一声：‘谢谢！’”

启发与感想

1. 读了以上故事，你有什么想法？

---

---

2. 你对中职教育有什么新的认识？

---

---

3. 在今后的专业学习上，你准备怎么做？

---

---

**体验活动** 以“中职生也有一片蓝天”为主题，以班级为单位组织征文活动。要求联系实际，真情表达，体现中职生自立自信、健康向上的精神风貌。本次活动重在相互分享与交流，具体做法如下。

1. 人人参与，独立完成。纸质传看或上传至班级 QQ 群、微信，供全体同学查看，也可以相互点赞、发表评论等。
2. 小组评选，以组为单位评选出一定数量的作品提交班级评委会评选。
3. 选出的优秀作品在班上展出，供大家阅读、体会与交流。
4. 班级征文作品的文稿都要装订成册，以便于学生相互交流学习和留存。

**感悟表达** 通过活动，相信你对职业教育和自己的努力方向都有了新的认识，用文字记录自己在活动中的表现、感想与感受，分析得与失，与同学们分享。

活动名称	中职生也有一片蓝天	活动时间	
收获与感悟：			



## 心灵沟通

以“中职生也有一片蓝天”为主题组织感悟课。每节课设计 2~3 个环节，可用 2~3 个感悟课时完成本主题。

1. 值周班长主持感悟课，同学们结合自己的作品及活动感悟在班上发言交流。

(1) 获奖作品展示与点评，获奖的同学在班上诵读自己的作品，大家对作品发表个人的看法。

(2) 发表感悟与交流，同学们在班上诵读自己的感悟日记，分组相互点评发表意见。

(3) 值周班长总结感悟课情况，提出优缺点及努力方向。

2. 班主任对感悟课活动提出指导，激励学生自信自强、快乐向上。

## 友善点评

在这次“中职生也有一片蓝天”征文活动中，同学们真情参与，描绘了自己心中的蓝天。当我们把点滴的感动记下，把真诚的建议说出时，相信同学们一定会在自己的心空飞得更高更远。

## 留 言 板

同学一：

同学二：

同学三：

教师点评：

## 建言献策

经历了“中职生也有一片蓝天”征文活动和感悟课，你获得了自信，对未来充满了希望。对这项活动及你的人生规划提出意见和建议吧！

建议一：

建议二：

建议三：

## 行动点滴

放飞青春的梦想，绽放精彩的人生。记录自己在成长、成才之路上拼搏奋斗的身影和足迹，留下美好的记忆。（文字、图片、微信等）

年 月 日 星期 天气

年 月 日 星期 天气

年 月 日 星期 天气

年 月 日 星期 天气

年 月 日 星期 天气

## 4

### 我爱我班

班级是什么？班级就是我们的家，班级是团结、友爱、和谐的集体。班级记录着我们成长的轨迹，是我们梦想开始的地方。回想自己在小学、初中时的班级，老师们的亲切话语，与同学们欢聚的时光，会在我们的脑海浮现，引起我们无限的回忆与遐想……

今天，你走来，他走来，我们走到一起来，大家又汇成一个新的班级，新的家庭。为了使我们的大家庭更加温馨、幸福，创建良好的班级风貌，形成良好的学习氛围，养成良好的行为习惯，我们要爱我们的班级，爱寝室，爱同学，珍惜缘分，和睦相处，为班增光，共同进步！

#### ◆ 活动时间

一年级上学期，约 10 月份，历时 1~2 周。

## ◆ 活动内容

### 1. 我为班级添光彩

组织开展“我为班级添光彩”活动。班级是我们的家，我们是班级中的一员，我们应该为这个集体多做贡献，维护她的利益和荣誉，为她增光添彩，共同创建文明和谐、团结奋进的班集体。

### 2. 我为同学做件事

组织开展“我为同学做件事”活动。同学，不是兄弟，胜似兄弟，不是姐妹，胜似姐妹。无论世事如何改变，无论经过多少风雨，永远不变的是同学真情。我们要珍惜同窗时光，在学习、生活、课外活动中相互帮助，坚持不懈为同学们做好事，真情永驻，友谊长存……

## ◆ 活动目的

树立主人翁意识，培养集体荣誉感，激发为集体共同目标而奋斗的热情，形成班级凝聚力；团结同学，认真学习，勇于创新，共创辉煌，建立良好班风、班貌，努力争创优秀班集体。

## 活动1 我为班级添光彩

### 创设情境

班级是我家，呵护靠大家，班级连着你、我、他。作为班级中的一员，我们该怎样去维护她的利益和荣誉呢？我们先来阅读短文《我为班级增光添彩》。

### 我为班级增光添彩

一滴水落在地上，在阳光的照射下，很快就会蒸发。但如果这滴水落进大海里，它将会永存下去。这说明，任何人和事，都不能脱离集体独自生存。而我们生活在学校这个大家庭里，更应该力争为我们的学校增光添彩。

古人云：天下兴亡，匹夫有责。现在身为学生的我们，在一个班集体，每一个同学都是班里的一分子。每个人都应该为班级的成长，贡献出属于自己的一份力量。我们常说“班级要拧成一股绳”，而拧成这绳的一根一根的细丝，就是每个同学。因此，我们每位同学要为班级的进步，合力拼搏，贡献力量。

这就要求每个同学都要有集体观念，要积极维护集体利益和荣誉，要懂得在集体生活中必须团结友爱，互相帮助；自觉服从集体管理，遵守纪律，热爱集体，把集体利益放在首位，主动为集体尽自己应尽的义务，把自己真正融入集体。

也许你会思索，我该怎么为集体出自己的一份力呢？班级这个大家庭就是我们的集体。为班级争光，只需要我们从身边做起：平时注意一些细节，当你发现地上有纸屑的时候，弯一弯腰；当你发现门窗没关的时候，动一动手；当你看见水龙头在“哗哗”地流着水时，动手关上。那么这弯一弯腰、动一动手之间，就流露出了你对集体的热爱，这难道就不是为班级争光彩吗？

平日里，为班级争光就是不违反校规校纪，团结同学，不给班级抹黑；服从老师的安排，不与老师顶撞，配合工作就是为班级争光彩。



其实，我们大家都在默默地为班级争光彩。比如说：有的同学带来一本本课外图书，搭建小小书屋，满足同学们的求知欲，这就是为班级添光彩；有的同学积极参加各项文体活动，取得较好名次，这也是为班级争光。其实，只要以班级为中心全心全意为班级着想并付诸行动，就是为班级争光，为集体添彩。

同学们，学校和班级是我们学习知识、锻炼能力的场所，是我们陶冶情操、培育品格的环境。让我们行动起来吧！在班集体中完善自我，发展自我，用我们的努力把班级建设得更加美好、灿烂，让我们学校的明天在我们的努力下更加美好辉煌。

#### 启发与感想

1. 温馨的班集体，浓浓的同学情。此刻，你是否想起曾经的班级和“同桌的你”呢？

---



---

2. 在新的班级里你有什么新的感受？

---



---

3. 你准备怎样为班集体贡献出自己的一份力量呢？

---



---

#### 体验活动

以实际行动，切实抓好班风班貌、班级文化建设，形成良好的学习氛围，养成良好的行为习惯，树立“班级是我家，呵护靠大家”的主人翁意识。

1. 营造氛围，宣传动员。

2. 班主任组织同学们商讨制定“我为班级添光彩”评比方案。

3. 每位同学制定“我为班级添光彩”个人计划。

4. 以实际行动，从点滴做起，坚持不懈地从学习、纪律、卫生、文明礼仪、宿舍、各类活动等方面对照自己的言、行、事，培养自己的责任心和荣誉感，为班级增光添彩。

5. 进行“好习惯大家评”活动，组成班级评委组，以组为单位进行评比；比、学、赶、帮、超，养成良好的行为习惯。

6. 整理活动材料装订成册，便于交流学习和留存。

#### 感悟表达

根据自己在“我为班级添光彩”中的活动经历，写感悟日记。用文字记录自己在活动中的表现、感想、感受，描写给自己留下印象最深最美的场景、片段，分析得与失，与同学们分享。

活动名称	我为班级添光彩	活动时间	
收获与感悟：			

## 心灵沟通

以“我为班级添光彩”为主题组织感悟课。每节课设计 2~3 个环节，每个学生都要上台发言交流，可用 1~2 个感悟课时完成本主题。

1. 值周班长主持感悟课。

(1) 同学们就自己的活动感悟在班上发言交流。

(2) 班级层面的感悟与交流，同学们在班上诵读自己的感悟日记，大家相互点评发表意见。

(3) 值周班长对感悟课情况进行总结。

2. 班主任对感悟课活动进行总结指导，进一步深化主题，“我为班级添光彩”不在一朝一夕，始终伴随着我们的学习和生活。

## 友善点评

在“我为班级添光彩”主题活动中，同学们勇于参与，乐于奉献，为班级服务，为班级添彩，收到了良好效果。为同学们在本次活动中的表现进行点评，写下珍贵的留言吧！

留 言 板
同学一：
同学二：
同学三：
教师点评：

## 建言献策

通过同学们的努力，班级的面貌焕然一新，每个人都成了班级的主人翁，你对班级管理、班级建设还有哪些好的想法和建议？

建议一：

---



---

建议二：

---



---

建议三：

---



---

## 行动点滴

班级光彩了，我们也光彩了。为班级添光彩贵在持之以恒，养成习惯。记录自己现在和今后生活、学习中为班级所做的点点滴滴，留下美好记忆，时刻鞭策自己，没有最好，

只有更好。（文字、图片、微信等）

年 月 日 星期 天气

年 月 日 星期 天气

年 月 日 星期 天气

年 月 日 星期 天气

年 月 日 星期 天气

## 活动2 我为同学做件事

### 创设情境

同学情是一份真挚的情，同学情是一份难忘的情！有人说：“同学情是一壶上好的陈年老酒，无论何时何地开启，都会让人沉醉。”

是啊，确实有一种情感，无丝毫血缘关系，却能经受时间的煅烤，她不受世俗的烦扰，似荷花一样出淤泥而不染，这就是同学情谊。

让我们一起来朗诵诗歌《同学情》！

同学是酱香型白酒，  
清澈透明、心无杂念、优雅得体，  
时间愈长、回味悠久、柔绵醇厚；  
相聚时分、汹涌澎湃，杯中酒香、持久弥漫，  
离别时刻、依依不舍，空杯留香、经久不散。



同学是特殊的情谊，  
说不完的话、叙不完的旧，  
道不尽的喜、诉不清的忧。

同学是一道令牌，  
即使你在天涯海角，  
一声呼唤，随叫随到，  
纵使忙碌，也会抽空、尽快会合。

同学是一台欢快的歌舞，  
即使不够专业，也会尽兴发挥；  
声不如蒋大为，舞不如杨丽萍，  
但会高潮起伏，一浪高过一浪。

同学是一张青春永驻的照片，  
虽然岁月无情，青春靓丽渐去，  
但是在我心里，美丽依旧如初；  
即使两鬓霜白，却也风情万种，  
遇见笑颜回眸，当年魅力依旧。

同学是一艘乘风破浪的帆船，  
不在乎终点在哪，不管目的地何处，  
在乎沿途的风景，在乎观景的心情；  
两岸猿声啼不住，轻舟已过万重山，  
青山郁郁葱葱在，岁月如歌伴我行。

同学是一笔丰厚的精神财富，  
挽留青春脚步，夯实事业根基，  
暖暖话语沟通，柔柔情谊交流，  
天天开心生活，年年顺心工作，  
心中激情荡漾，真情流露徜徉。

同学是一首难忘的抒情歌，  
泡一壶热茶、烫一壶老酒，  
听经典老歌、叙同窗真情，  
话巴山夜雨、歌鹏程飞扬，  
看彼此珍惜、聚散两依依。

同学是一种承诺，  
今生今世，有缘相聚，

来吧同学，我们一起，  
举杯共饮、同声齐唱，  
友谊地久天长……

“明天你是否会想起，昨天你写的日记”，岁月可以改变我们的容颜，却无法改变我们的同学情谊。同学们，珍惜吧！

#### 启发与感想

1. 你对“同学情”是怎样理解的？

---



---

2. 记忆中，令你难忘的同学有哪些？

---



---

3. 描写你记忆最深刻的一次同学情。

---



---

#### 体验活动

本活动旨在增强同学之间的友谊和感情，推动班级文化建设，增强集体凝聚力，形成良好的班风班貌。

1. 做好宣传，以班为单位发出“我为同学做件事”的倡议。

2. 通过故事、小品等形式展现同学们互帮互助的深情厚谊。

3. 人人参与，各位同学策划并实行“我为同学做件事”，在学习、生活、课外活动中帮助同学，坚持不懈为同学做事。

4. 每位同学在活动中都要认真细致地记录：（1）我为同学做了什么；（2）同学为我做了什么。记录美好瞬间，留下真挚友谊。

5. 通过小组活动相互交流，谈谈自己的真心感受。

6. 班委收集记录典型事例，装订成册便于相互学习和留存。

#### 感悟表达

根据“我为同学做件事”活动经历，记录同学们之间互帮互助过程中的情感体验，描写给自己留下印象最深最美的片段，与同学们分享。

活动名称	我为同学做件事	活动时间	
收获与感悟：			



## 心灵沟通

以“我为同学做件事”为主题组织感悟课。每节课设计 2~3 个环节，每个学生都要上台发言交流，可用 2~3 个感悟课时完成本主题。

1. 值周班长主持感悟课。

(1) 同学们就这次活动中的体验与感受在班上发言交流。

(2) 分组相互点评，发表意见和建议。

(3) 值周班长总结感悟课情况，进行点评，指出优缺点及努力方向。

2. 班主任小结“我为同学做件事”活动过程，对感悟课活动进行总结，给予肯定，提出希望。

## 友善点评

通过“我为同学做件事”倡议活动，每位同学既是帮助者又是受助者，同学之情进一步升华，友谊之花开得更加鲜艳。留下你真挚的话语，流露你最真的情感。

留 言 板
同学一：
同学二：
同学三：
教师点评：

## 建言献策

我为同学做件事，同学为我做件事，其乐融融，多么和谐，多么温馨啊！坚持不懈，互助互爱，让友谊之树常青！你还有哪些好的想法和建议，请建言献策。

建议一：

---



---

建议二：

---



---

建议三：

---



---

## 行动点滴

同学情是人生的财富，同学情是人生最可珍贵的感情。照片会褪色，信件会泛黄，只有同学情像美酒，历久弥香，愈久愈醇。让我们互帮互助，共同酿造人生的甘醇吧！拿

起笔，记录下你帮助同学和同学帮助你的事迹和场景，给自己留下美好的记忆。（文字、图片、微信等）

年 月 日 星期 天气

年 月 日 星期 天气

年 月 日 星期 天气

年 月 日 星期 天气

年 月 日 星期 天气

## 5

## 快乐校园

天空是鸟儿自由翱翔的天堂，海洋是鱼儿快乐嬉戏的广场，校园是学生积淀知识、梦想起航的地方。建设绿色环保校园，给同学们提供一个健康的生活环境；加强校园文化建设，为同学们营造良好的学习氛围；丰富同学们的校园生活，使同学们在活动中获取快乐。营造健康快乐的校园环境，对同学们的身心健康起着熏陶、感染、引导和激励作用，能真正实现以人为本，张扬个性，真正使同学们快乐学习、快乐生活、快乐成长。

## ◆ 活动时间

一年级上学期，约 10 月份，历时 1~2 周。

## ◆ 活动内容

### 1. 班级趣味运动会

组织举办“班级趣味运动会”。通过班级趣味运动会，为同学们提供一个相互交流的平台，给同学们一个强身健体、娱乐身心的机会；培养同学们集体主义观念和团队意识，增强班级凝聚力。

### 2. 校园才艺赛

组织“校园才艺赛”活动。弘扬校园文化，丰富课余生活，展示同学们健康活泼、积极向上的精神风貌，激发和培养学生的学习兴趣爱好，增强同学们的爱校之情和自信心，营造积极向上、格调高雅、健康文明的育人环境。

## ◆ 活动目的

以育人为本，营造欢乐、祥和、文明、健康、快乐的氛围和育人环境，激发情趣，张扬个性，让活动教育人、感染人、培养人、塑造人，促进学生健康、快乐地学习和生活，促进学生的全面发展和健康成长。

## 活动 1 班级趣味运动会

### 创设情境

为了活跃校园文化，丰富同学们的课余生活，让同学们在紧张的学习中放松一下，一起开开心心地玩一把，决定举办一次融娱乐性、趣味性、技巧性为一体的“班级趣味运动会”。

同学们，你了解、参与过趣味运动会吗？它和田径运动会相同吗？下面我们来了解一下趣味运动会的特点和意义。

趣味运动会不同于田径运动会，它是一个人人参与、气氛热烈、情绪欢乐、娱乐健身、增强体质的体育节，有自己鲜明的特点。

### 1. 群众性

由于运动会设置的项目类别十分广泛，既有以素质和能力为主的项目，又有以技能和技巧为主的项目，适合各种层次、各种能力的学生参加，深受广大学生的欢迎。那些过去从未参加过运动会比赛的学生，现在有了适合自己特点的项目，有了可以展示自己在该项目上的特长的机会。

### 2. 健身性

由于运动会的项目丰富多彩，加上这些项目都具有一定的运动量和一定身体素质的要求，学生在运动会前的训练中，积极性空前高涨，身体得到锻炼，素质得到提高，达到了健身的效果。

### 3. 教育性

各个运动项目的比赛具有激烈的竞争性，通过训练和比赛，能培养广大学生的参与意识和

刻苦精神以及不惧强手、顽强拼搏的意志品质，另外，在运动会比赛项目的设置中，逐渐加大集体项目数量的比重，更有利于培养学生团结、协作的集体主义精神。

#### 4. 娱乐性

趣味运动会将“趣味”融于“团队”中，注重个人的奉献和集体的协作。各种主题趣味运动会的运动项目中，既有考验团队合作精神的集体项目，也有充分展示个人风采的个人项目；既有需要较高技巧的项目，也有非常消耗体力的剧烈运动。它把大家从日常繁重的学习、工作中解放出来，让大家彻底释放压力，充分享受生活的无限乐趣。压抑在趣味中消逝，信心在运动中增强，了解交流在不知不觉的过程中完成，集体的力量也在无限的快乐中悄悄凝聚。



在活动中，精彩场面随处可见，各项活动或热闹火爆，或扣人心弦，或趣味盎然，参与队员在无拘无束的笑声里忘却了工作的疲劳，完全沉浸在趣味运动的无限快乐之中……

#### 启发与感想

1. 请推荐 1~2 个趣味运动会的项目，并制定出比赛的规则。

2. 在你参与的学校或班级举行的各类运动会中，说一下令你最难忘的场景。

3. 你最擅长的运动项目是什么？在趣味运动会上，你准备怎样为班级增光添彩？

#### 体验活动

班级运动会旨在丰富同学们的课余生活，以娱乐性、趣味性、技巧性为主，充分准备，做好程序和安全工作。

##### 1. 宣传动员准备工作。

(1) 班主任、班委进行宣传动员，鼓励同学们人人参与，积极准备。

(2) 人员安排（主席、裁判员、记分员、后勤保障员等）。

(3) 确定项目、规则（如：瞎子敲锣、滚雪球、呼啦圈、过山车、二人三足跑、螃蟹背西瓜、抛绣球、蹲跳接力、一分钟跳绳、运球接力、足球射门、海底捞月、爱心速递、同舟共济、齐心协力、障碍赛跑、保龄球等，适当挑选）。

(4) 组织报名，以小组为单位上报个人项目、集体项目参赛名单。

(5) 制定比赛秩序册。

##### 2. 比赛阶段。

(1) 确定比赛时间、地点。

(2) 场地布置，安排好场地、设施、器材、安全保障等。

(3) 按照程序及规则，本着“友谊第一，比赛第二”的精神进行比赛。

3. 颁奖：对个人单项奖、小组集体奖进行表彰。

4. 总结工作。

(1) 班主任对这次活动各项工作进行分析总结。

(2) 将有关活动材料整理存档（包括文字材料、影像资料等）。

### 感悟表达

参与就有收获，参加“班级趣味运动会”，一定让你在欢乐中收获更多的感悟。记录自己和同学们在赛场上的汗水和拼搏，坚持与坚韧，分享自己的收获与感悟。

活动名称	班级趣味运动会	活动时间	
收获与感悟：			

### 心灵沟通

以“班级趣味运动会”为主题组织感悟课，每节课设计 2~3 个环节，建议利用 2~3 个感悟课时完成本主题。

1. 值周班长主持感悟课。

(1) 参赛同学就自己在“班级趣味运动会”上的表现及感受进行交流。

(2) 各组针对队员的参赛项目及活动结果，总结经验，在肯定中相互激励。

(3) 值周班长总结同学们参与活动及感悟课的情况。

2. 班主任总结同学们在本次活动中的参与度，提升班级的向心力和凝聚力。

### 友善点评

班级趣味运动会，愉悦了身心，锻炼了身体，促进了友谊，增强了凝聚力。同学们在本次活动中的表现，真情地给他们留言吧！

留 言 板	
同学一：	
同学二：	
同学三：	
教师点评：	

**建言献策**

精彩、有趣、热烈的趣味运动会结束了，你是否意犹未尽，还沉浸在欢快的运动场上呢？你是否已经开始期待着下一次运动会的来临呢？为了使我们的班级运动会举办得更好，趣味横生，你还有什么好的想法和建议呢？

建议一：

---

---

建议二：

---

---

建议三：

---

---

**行动点滴**

一场促进同学们身心健康，增进同学们友谊团结的运动会，给我们留下许许多多难忘的记忆。记录下自己参与活动的过程和表现，以及在今后学习生活中的足迹，留下美好记忆。（文字、图片、微信等）

年 月 日 星期 天气

---

---

---

年 月 日 星期 天气

---

---

---

年 月 日 星期 天气

---

---

---

年 月 日 星期 天气

---

---

---

年 月 日 星期 天气

---

---

---

## 活动2 校园才艺赛

**创设情境** 给我一个舞台，还你一片精彩！

来吧，同学们，这里是施展才华的空间，这里是放飞梦想的蓝天！让才艺的火花点燃璀璨的辉煌，让个性的光芒照亮美好的明天！只要你参与，这里就是你的舞台，秀出你的青春，亮出你的风采！让才艺展示自己，让掌声肯定自我，在舞台上放飞你的梦想，在自信中点亮你的精彩！

同学们，这次校园才艺比赛项目丰富，有专业技能、歌舞、体育、绘画、书法、器乐、朗诵、球类等，总有一项你最棒！来吧，赶快参与吧！



**启发与感想**

1. “天生我材必有用”，你擅长哪方面的才艺展示？请积极准备1~2个项目。

2. 你以前所在的班级或学校举行的才艺展演中，有哪些人、事、场景等给你留下深刻的印象？

**体验活动** 开展校园才艺比赛，丰富和活跃校园文化生活，展示学生的精神风貌和专业技能，是一项大型的校园文化活动，设计好思路、程序、规则，做好前期准备工作，确保这项活动能够顺利地开展。

1. 确定“校园才艺赛”组委会。
2. 确定“校园才艺赛”活动主题。
3. 确立比赛项目及规则。
4. 宣传发动（利用海报、校园广播、宣传栏等）。
5. 预赛（以班级、专业组、年级为单位进行预赛，推荐选手参加各项目复赛）。
6. 复赛（各比赛项目负责人组织安排复赛）。
7. 决赛（组委会组织，安排好评委、摄影、摄像、服务人员及安全工作等）。
8. 颁奖（组织各项目优秀选手以晚会形式进行展演、颁奖）。
9. 整理各项活动材料并留存（文字、影像资料等）。

**感悟表达** “校园才艺赛”你参加了吗？你有什么收获和感悟？请记录你最难忘的一个瞬间、最感怀的一个画面，与同学们分享交流。

活动名称	校园才艺赛	活动时间	
收获与感悟：			

**心灵沟通** 以“校园才艺赛”为主题组织感悟课，每节课设计2~3个环节，建议用2~3个感悟课时完成本主题。

1. 班主任小结“校园才艺赛”中同学们的参与情况及活动过程。

2. 值周班长主持感悟课。

(1) 参与才艺比赛的同学交流感受。

(2) 小组之间相互竞争、点评，就本组同学的表现和积分进行激励。

3. 值周班长总结感悟课情况。

4. 班主任进行总结，建议同学们以此为契机，学好专业，开拓自己的兴趣、特长，提升自我素养。

**友善点评** 通过这次“校园才艺赛”及感悟活动，每个同学都展示了自己。友善点评是对大家的激励，对同学们在主题班会及感悟课活动中的表现进行综合评价。请为同学们留下你真诚的赞语，友善的期待。

留 言 板	
同学一：	
同学二：	
同学三：	
教师点评：	

**建言献策** 精彩纷呈的校园才艺赛结束了，你是否还沉浸在紧张、欢乐的赛场上呢？你对个人才艺展示还有什么好的想法和建议？请建言献策。



建议一：

建议二：

建议三：

行动点滴

秀出你的青春风采，肯定自我，坚定信心，扬帆起航。记录自己的果敢表现、精彩瞬间、真实感受，留下美好记忆。（文字、图片、微信等）

年 月 日 星期 天气

年 月 日 星期 天气

年 月 日 星期 天气

年 月 日 星期 天气

年 月 日 星期 天气

# 6

## 美好明天

梦想是美好的。国家有国家的梦，民族有民族的梦，每个人也都有自己的梦想。作为中职生的我们，也有自己的理想和追求。相信只要不懈努力，就会拥有美好的明天。

职业教育是现代国民教育体系的重要组成部分，在实施科教兴国战略和人才强国战略中具有特殊的重要地位。习主席在全国职业教育工作会议上指出：加快发展职业教育，让每个人都拥有出彩的机会。我们中职生作为风华正茂的新一代，一定要科学规划自己的职业生涯，坚持理想，恪守信念，明确目标，不倦追求。

同学们，职业教育的前景是辉煌的，我们的未来是灿烂的。努力吧，路上秋色正好，天上太阳正高！让我们扬鞭催马，奋力向前，去实现自己的梦想，走向美好明天，造就属于自己的精彩人生！



### ◆ 活动时间

一年级上学期，约 11 月份，历时 1~2 周。

### ◆ 活动内容

#### 1. 我的未来不是梦

组织“我的未来不是梦”手抄报设计评比活动。心中有梦，青春无悔。梦想，牵动着每个人的心，引领着每个人为之去奋斗、去拼搏。实现梦想的道路上有艰辛有坎坷，但只要坚持，终会有所收获，使自己的梦想成真！

#### 2. 我的精彩人生

组织“我的精彩人生”主题班会。保尔·柯察金说过：“一个人的生命应当这样度过，当他回首往事的时候不会因虚度年华而悔恨，也不会因碌碌无为而羞愧！”人生只有一次，让我们共同努力，演绎自己多彩的生命轨迹，让青春无悔，让人生精彩。

### ◆ 活动目的

心怀梦想，志存高远。在活动中展示自我，规划自己的未来，放飞心中的梦想。树立正确的人生观，明确人生奋斗目标，做好人生规划和准备；坚定理想与信念，满怀热情地向着自己的目标努力，坚持不懈，持之以恒，谱写自己青春的华美乐章。

## 活动 1 我的未来不是梦

### 创设情境

美好的未来永远掌握在自己的手中，它需要同学们付出辛勤的汗水。只有脚踏实地，勇于拼搏，坚持下去，才能为自己创造出灿烂的未来。

### 案例一：网上开店来卖菜

上海信息技术学校中职生张昕毕业没几年，开了家农产品店，继而又开办“绿悠悠”电子商务网站，称得上是首批蔬菜农作物“网上超市”之一。近日，“绿悠悠”网站引进风险投资，创业前景看好。

张昕在中职校学的是计算机专业。2004 年毕业那年，他集结同学中的“电脑高手”组建了学校第一间“设计工作室”，当时接洽了几宗“大生意”，帮索尼等企业制作官方网站。毕业后，他开了家 IT 公司，从事广告设计。

2007 年 10 月，和朋友思想“碰撞”后，张昕想在“网上超市”进行尝试。张昕做了小型的市场调查，发现当时淘宝等电子商务网站上农产品还是个空白点，因为它的网上购物人群还没形成。家庭买菜的多以老人为主，他们不是网络购物的主力消费者。于是，张昕把创业范围缩小在“有机蔬菜”领域，定位于白领家庭。2008 年初，张昕投资 30 万元，在安远路开了间 180 平方米的“绿悠悠”农产品店。

因为年轻，张昕的想法与众不同。一次市场考察中，江西农业局一位负责人向他介绍：他们那儿的鸡蛋是绿色的壳，蛋清和蛋白更有营养。民间有一种说法更吸引人：土鸡中极少有产绿壳蛋的，母亲都留给最疼爱的孩子和最尊敬的老人食用，因为它能提高小孩免疫力，治疗老人头晕、目眩等疾病。张昕听后顿受启发——现在卖东西都是卖商品，我能不能“卖故事”？

回上海后，张昕将店里几十种商品一一归类，从网上搜集了从产地到用途等的各种信息，编成一个个“产品故事”，教消费者怎样从颜色、大小、形状等细节分辨农产品的好坏，并把一些有机农作物和各项身体健康指标“对号”，比如东北某个品牌的黑木耳吃了可以软化血管等。

赋予商品故事和文化后，消费者的认可度马上提高了不少，两个月后销售额就突破了 40 万元。在张昕的店里，商品旁边不再是单一的价格标签，还有五颜六色的“故事牌”，方便消费者挑选适合自己的种类。

### 案例二：不断尝试 辛苦创业

“现在年薪十万，比起一些其他领域的成功者，我们只能说是刚起步而已。”第一次采访到谢展鹏时，他的谦虚给记者留下了特别的印象。谢展鹏，今年 32 岁，2002 年毕业于峨眉山市职业技术学校电子专业。他告诉记者，当初选择中职是因为自己的文化成绩在初中班上并不出色。而想学一门出色的技能，却成为当时自己的另一种奢望。我的父亲告诉我：“既然成绩不好读不了大学，不如趁早学一门技能。有技术在手，很快就能在就业中找到定位。”谢展鹏说，自己当时并不理解父亲的这一番话，但当自己从峨眉山市职业技术学校毕业后他才懂得，原来每天枯燥的专业课是为他今后的就业打好了基础。

2003 年初，谢展鹏带着憧憬从峨眉山市来到了犍为县。作为电子专业的技能好手，刚到这家电气设备厂不到半年时间，他就成为了这群年轻人中的技术尖子。当时谢展鹏的工资每月只有 900 多元。

“作为一名电工，我感觉自己对于电子仪器的判断嗅觉是与生俱来的，可能是天生就喜欢的原因。”谢展鹏谈道。大概在 2005 年 5 月，谢展鹏决定离开这家电气设备厂，去外省开拓下眼界。他在义乌找到了一家负责承接农村太阳能电器安装、仪器电工应用与维护的公司，这家公司当时特别需要谢展鹏这类有经验的电工人才，也给谢展鹏开出了每月 3200 元的工资，每年还有两万多块的年终奖金。当时这样的待遇着实让谢展鹏感到惊讶。

在 2005 年至 2008 年期间，谢展鹏开始在浙江带领着一批刚从中职学校毕业的电工专业学

生一同下农村，走乡镇，安装太阳能热水、取暖设备等。在此期间，谢展鹏看到这一领域的商机，加上自己又拥有安装技术，在 2009 年春，谢展鹏决定回家乡创业。

谢展鹏在义乌找到了两家太阳能设备公司愿意与其合作，承诺可以先为其铺货，以半年结账的形式让他代理这些太阳能设备，而加盟保证金让谢展鹏也能够承受。

“当时我们不仅销售产品，我还亲自带领工人下去安装、调试和维护。只要是我亲自带领去安装的设备，至今都没有任何问题。现在回想起来，那几年真的特别辛苦。”谢展鹏向记者回忆时，长叹一口气。他说如果没有自己当时义无反顾的坚持，或许就没有今天的成功。从 2010 年到 2013 年，这三年的时间，谢展鹏的公司已经发展成为了川南地区的区域代理，谢展鹏也从当时亲力亲为的老板兼工人摇身变为旗下拥有 80 多名员工的管理者，他们公司也在成都拥有固定办公点，谢展鹏的年薪已经突破十万元。

“我要感谢职业教育让我有了这份特殊的经历，打开了我的视野，让我如今能够发展壮大。同时我希望现在选择中职教育的学弟学妹们能够认真学好自己的知识和技能，将来走向社会后才能更好地运用。”谢展鹏告诫眼下的职校学生，绝不能养成浮躁心态，必须厚积薄发，规划好职场生涯，在就业过程中去找准定位和契机，这样才能成功。最后，谢展鹏表示：“一个人的成功绝不是偶然，当然付出一定是必然。”

#### 启发与感想

1. 你认为张昕和谢展鹏创业成功的主要因素是什么？

---

---

2. 以上两则中职生创业的小故事对你有什么触动和启示？

---

---

3. 对照自己，在今后的专业学习中，你准备怎样做？

---

---

#### 体验活动

以“我的未来不是梦”为主题，创办手抄报，具体做法如下。

1. 精心设计，主题鲜明，富有创意。
2. 以组为单位组织交流评选。
3. 班级组成评委组，对各组推选的作品进行评选。
4. 组织获奖作品展览，与同学们分享。
5. 班级手抄报作品装订成册，便于学生相互交流学习和留存。

#### 感悟表达

心怀梦想，志存高远。在“我的未来不是梦”手抄报活动中，同学们展示了多彩的梦想、规划了自己的未来，记录自己在活动中的表现和同学们相互交流过程中的所感所想，与大家一起分享自己的感悟与收获。

活动名称	我的未来不是梦	活动时间	
收获与感悟：			

**心灵沟通**

以“我的未来不是梦”为主题组织感悟课。每节课设计2~3个环节，每个学生都要上台发言交流，可用1~2个感悟课时完成本主题。

1. 值周班长主持感悟课，同学们就这次活动的感悟在班上发言交流。

(1) 小组层面的感悟与交流，以各小组为单位谈感悟，交流分享。

(2) 同学们对优秀作品相互点评，发表个人的看法及观点，提出意见和建议。

(3) 值周班长总结感悟课情况，提出优缺点及努力方向。

2. 班主任对感悟课活动提出指导，明确只有勤奋努力，脚踏实地，才能实现心中的梦想。

**友善点评**

通过“我的未来不是梦”手抄报活动的举办，同学们对自己的人生有了深层的理解。友善点评是对大家的鞭策和激励，请同学们带着你的真心和诚意，带着我们的梦想一起扬帆起航，为自己、为他人写下你珍贵的留言吧！

留 言 板
同学一：
同学二：
同学三：
教师点评：

**建言献策**

通过这次活动，同学们明确了人生的奋斗目标，增加了学习的动力和热情。植根于现实的土壤，对于心中的梦想，今后美好愿望的实现，你有什么好的建议，请分享。

建议一：

---



---

建议二：

建议三：

### 行动点滴

梦想如放飞的风筝，只要我们紧握手手中长线，风筝定会摇曳高飞。我们只要明确目标，确定方向，不懈地努力，就会实现心中美好的理想，使美梦成真。记录自己在实现梦想途中的点滴和足迹，留下美好记忆。（文字、图片、微信等）

年 月 日 星期 天气

年 月 日 星期 天气

年 月 日 星期 天气

年 月 日 星期 天气

年 月 日 星期 天气

## 活动2 我的精彩人生

### 创设情境

2011年“感动中国”组委会授予刘伟的颁奖词是这样的——当命运的绳索无情地缚住双臂，当别人的目光叹息生命的悲哀，他依然固执地为梦想插上翅膀，用双脚在琴键上写下：相信自己。那变幻的旋律，正是他努力飞翔的轨迹。

## 无臂钢琴王子刘伟

他，是一个普通人，却有勇气与无情的命运作斗争；他，是一个残疾人，却通过自己的不懈努力，让生命不再平凡！他就是身残志坚的断臂钢琴家刘伟，也是我最敬佩的人。他用自己的双腿谱写出了别样人生。命运对刘伟的真正残酷之处就在于：先给了他一个无比美好的开端，然后又迅速吹响了“终场哨”，让他陷入绝望的深渊。刘伟 10 岁时因触高压电不幸失去了宝贵的双臂。尽管如此，伤愈后的他没有自暴自弃，而是更加珍惜生命。他学会了用脚穿衣、吃饭、写字……常人能用手做的，他全都尝试着用脚来完成。12 岁时，刘伟在康复医院学会了游泳，也爱上了游泳，并参加了北京市残疾人游泳队，先后取得两金一银的优异成绩。可就在他全力备战残奥时，被发现患上了过敏性紫癜，不得不中止了心爱的游泳运动。这是刘伟命运中的一个转折点，他开始学弹钢琴，并由此走上音乐的道路。家里东挪西借凑钱买来了钢琴，但没有人愿意教他，原因很简单，有谁相信用脚能弹好钢琴？！刘伟没有放弃，他开始自学钢琴。功夫不负有心人，刘伟仅用了一年时间就达到钢琴七级水平。要知道，他是用脚弹的。2008 年 4 月 30 日，他参加了北京《唱响奥运》节目，演奏了一曲《梦中的婚礼》，并与著名影星刘德华合唱了一首《天意》。刘伟的琴声与歌声打动了节目现场所有的人，观众们流下了感动的泪水。2011 年，他在奥地利维也纳金色大厅里留下了永远不朽的旋律，让世界见证了奇迹！生命是世界上最宝贵的，因为人的生命只有一次。生如夏花之绚烂，死如秋叶之静美，是每个人心中的愿景。刘伟的两句话让人久久回味。一句是在《中国达人秀》现场，当评委高晓松问：“你是怎么做到的？”他回答：“我觉得我的人生只有两条路，要么赶紧死，要么精彩地活着！”另一句是：“刚开始感觉困难就好像一座大山，怎么也过不去。后来通过努力拿到全国第一时，发现困难只不过是一个一跨就过的台阶！”是啊，困难被克服之后，你就会发现它只是成长道路上的一个小小插曲，只要你不轻言放弃，发奋努力，再大的困难也会被克服。刘伟就是这样，他虽然失去了双臂，却并不屈服。他用双脚在琴键上写下：相信自己，成功就会信任你；不向命运屈服，命运最终会向你屈服！刘伟扼住了命运的咽喉，焕发出惊人的自身潜能，奏响了人生命运的最强音！阳光与水使他的生命得以存在，而音乐却使他的灵魂不再虚无，使他的生命存在焕发出耀眼夺目的光芒！



身残志坚的刘伟，不向困难低头，不向命运屈服，始终相信自己。同学们，我们是祖国的未来，明天的希望。只要我们每个人都能像刘伟那样不懈追求，奋发向上，一定会演绎出自己的精彩人生！

## 启发与感想

1. 无臂钢琴王子刘伟的人生经历对你有什么启示？

2. 结合自己，你是怎样理解刘伟在《中国达人秀》中所说的两句话的？

3. 在今后的生活、学习中，你准备怎样做，才能让你的人生更加精彩？

### 体验活动 召开主题班会——“我的精彩人生”。

1. 班会准备。

(1) 设计好背景、思路、目的，搜集材料，做好班会准备工作。

(2) 设计制定“我的精彩人生”主题班会活动方案。

2. 活动过程。

(1) 营造氛围（文字、图片、课件、音乐、视频等）。

(2) 播放背景音乐《怒放的生命》，由主持人进行开场白，引入班会主题。

(3) 集体朗诵班级誓言。

(4) 每小组选代表讲述一则励志小故事。

(5) 播放《2016 感动中国年度人物》视频节选，互动交流，谈感想。

(6) 畅谈自己的人生规划，合唱《明天会更好》。

(7) 班主任对这次主题班会进行总结。

3. 整理这次班会的各种材料装订成册，便于学生相互交流和留存。

**感悟表达** “我的精彩人生”主题班会让我们在交流中思索、畅想，请记录自己在活动中的所感所想，对明天的所思所悟，与大家一起分享。

活动名称	我的精彩人生	活动时间	
收获与感悟：			

**心灵沟通** 以“我的精彩人生”为主题组织感悟课。每节课设计 2~3 个环节，每个学生

都要上台发言交流，可用 1~2 个感悟课时完成本主题。

1. 值周班长主持感悟课，同学们就主题班会及“我的精彩人生”的感悟在班上发言交流。

(1) 同学们自由发言，就本次主题谈感悟，分享自己对“我的精彩人生”的畅想。

(2) 以小组为单位交流分享，互相督促，为实现精彩人生提升技能、储备资源。

(3) 值周班长总结感悟课情况，提出目标及努力方向。

2. 班主任对感悟课活动进行总结，强调戒骄戒躁、不懈追求是实现精彩人生的基础 and 前提，对同学们今后的专业学习提出要求和建议。

**友善点评** 通过“我的精彩人生”主题班会及感悟课活动，同学们都对未来进行了思考，勾画出了明天的美好蓝图。同学们，拿起笔，为你的同学留下祝福与鼓励吧！



## 留 言 板

同学一：

同学二：

同学三：

教师点评：

## 建 言 献 策

“我的精彩人生”会带给你几许触动，几多憧憬，落实到行动上吧！你对这次活动以及如何演绎精彩人生还有什么好的想法和建议？

建议一：

建议二：

建议三：

## 行 动 点 滴

人生只有走出来的美丽，没有等出来的辉煌。记录自己在实现梦想、演绎精彩人生途中的行动点滴，留下美好记忆。（文字、图片、微信等）

年 月 日 星期 天气

年 月 日 星期 天气

年 月 日 星期 天气

年 月 日 星期 天气

年 月 日 星期 天气

## 活 动 评 价

### 一、“魅力之星”评比

#### （一）评比条件

1. 热爱学习，具有探索精神，知识面较广，在文化课及专业课学习中较为突出。
2. 乐于助人，团结同学，能够与同学互帮互助，共同进步。
3. 遵守班级课堂纪律，严格要求自己，勤俭节约，待人真诚，彬彬有礼。
4. 尊敬、关心、体贴父母师长，经常分担家务，自己能做的事情自己做。
5. 责任感强，积极参加学校组织的各项活动。

#### （二）评比时间：本学期期中

#### （三）评比步骤

1. 个人申请。
2. 小组评议。
3. 班级通过。
4. 学校批准。

### “魅力之星”申请表

姓名		班级		日期	
(主要陈述个人在“魅力之星”创建活动中的亮点及同学们的评价)					
组级推荐结果		组长签字			
班级评比结果		班长签字			

续表

校级评比结果	签字（盖章） 年 月 日
本人对评价结果的感悟：	

## 二、“爱校之星”评比

## （一）评比条件

1. 热爱学校，热爱老师，热爱班级，努力学习，与同学和睦相处。
2. 遵守校规，讲究卫生，个人、班级、寝室卫生整洁。
3. 明确人生目标，为校园、班级环境建设无私奉献，乐观向上，积极追求，恪守信念。

## （二）评比时间：本学期期中

## （三）评比步骤

1. 个人申请。
2. 小组评议。
3. 班级通过。
4. 学校批准。

## “爱校之星”申请表

姓名		班级		日期	
（主要陈述个人在“爱校之星”创建活动中的亮点及同学们的评价）					
组级推荐结果	组长签字				
班级评比结果	班长签字				
校级评比结果	签字（盖章） 年 月 日				
本人对评价结果的感悟：					

## 模块二

# 遵纪守法 养成习惯

遵纪守法是每个公民应尽的社会责任和道德义务，也是每个公民的基本行为准则。作为中职生，我们要遵校纪、守法规，在平时的一点一滴中养成良好的生活、学习习惯，培养自己良好的品格，加强自我修养、自我调节、自我完善。既要保护我们自身的权益，也不损害他人和社会的利益。

遵纪守法是具体的、长期的、自觉的，必须落实到日常生活和工作学习中，从小处、细处着眼，防微杜渐，贯彻始终。守纪的人，应该是一个懂得自爱、勇于自省、善于自控的人。守纪离不开平时一点一滴、一步一个脚印的长期学习和锻炼。遵纪守法，要从每一件细小的事情做起：遵守《道路交通安全法》，不闯红灯，不违章骑车；遵守《义务教育法》，认真履行受教育者的义务；遵守《环境保护法》，积极参加环保志愿者活动……遵纪守法还要求我们，懂得正确使用110、120、119等电话；不逞一时之勇，机智勇敢地同犯罪行为作斗争……

良好的习惯终生受益，在学习生活中我们要遵纪守法，弃陋习，讲卫生，爱劳动，慎思笃行，诚实守信，规范、约束自己的言行。把主要精力放在学习上，提高道德修养，做一名严谨求学、技能精湛、乐观活泼、品质高雅的中职生。只有这样，才能更好地立德修身，逐步形成健全的人格，快乐健康地成长，做一名对社会有用的人。

在模块二中，我们围绕着“遵纪守法，养成习惯”这个核心内容，主要设置了“遵守秩序、军旅生活、知法守法、讲究卫生、热爱劳动、诚信是金”6个项目，共12个活动体验。我们将根据在本模块活动中个人的综合表现，评比出“守纪标兵”和“劳动标兵”。

期望通过做事、征文、演讲、主题班会等一系列扎实有效的活动，使同学们在学习、生活等方面进行良好的行为习惯的养成教育，倡导文明、健康的生活方式；在组织性和纪律性方面得以增强，认真学法、用法，加强自我保护能力，树立基本道德观念和社会责任感，争做文明学生，有效预防和减少校园暴力行为的发生，积极构建平安、和谐、文明的校园，在提升我们自身综合素质的同时，展示我们中职生良好的精神风貌。行动起来吧，让我们青春的梦想在校园美丽绽放！

# 1

## 遵守秩序

校园是我们生活、学习的一方乐园，我们是校园的主人，相信我们会自觉遵守校规校纪，维护班级和校园环境，从点滴做起，从自我做起，为班级争光。在“争创无违纪周”“拒绝抽烟”活动中，让我们积极行动起来，争做一名自尊、自爱、文明的中职生，为营造文明和谐、绿色清新的校园环境做出自己的一份贡献！

### ◆ 活动时间

一年级上学期，约11月份，历时1~2周。

## ◆ 活动内容

### 1. 争创无违纪周

组织开展“争创无违纪周”活动。通过宣传教育，使每一位学生能够主动反省、约束自己的日常行为，相互监督，有则改之，无则加勉，养成良好的行为习惯，勇于对违纪行为说“No”。

### 2. 拒绝抽烟

组织开展“珍爱生命，拒绝抽烟”专题活动。你，抽烟吗？你有抽烟的陋习吗？对待抽烟，你是怎样认识的？你怎样看待在公共场合抽烟的行为？你愿意让我们呼吸的空气更加洁净清新吗？对于他人的抽烟行为，你敢于制止吗？为了自己和他人的健康，请主动拒绝抽烟。

## ◆ 活动目的

通过活动，自觉摒弃不良的行为习惯，规范自身言行，模范遵守校规校纪，提升遵纪守法意识和自身素养；进一步增强班级荣誉感和凝聚力；建设文明校园，打造绿色清新的校园环境，展现中职生良好的精神风貌。

## 活动1 争创无违纪周

### 创设情境

我们是校园里生活学习的主体，校园真实地见证着我们追求知识和挥洒汗水的青春岁月。但是，有时我们会看到许多不和谐的现象：满嘴脏话，打架斗殴；上课顶撞老师、玩手机、睡觉；课下泡网吧、打游戏、吸烟；乱扔垃圾，随地吐痰，乱写乱画……

在日常学习和生活中，你会这样做吗？你周围的同学有这样的行为吗？

#### 镜头一

上课铃响过十分钟后，陈川（化名）睡眼蒙眬地拎着一杯豆浆和两个包子，慢吞吞地向教室走去。语文老师正在讲课，他推门进去，在座位上坐下来后，一边玩手机，一边旁若无人地开始吃了起来……

#### 镜头二

晚自习后，许多人在热水房排队接水，排在后面的汪东等了许久，终于忍不住了。于是就提着水壶向前面走去，看见比自己个头小的李立也在排队，于是就肆无忌惮地将自己的热水壶放到了李立的前面。由于加塞，引起了大家的不满和议论。李立非常生气，质问汪东，并将他的水壶扔了出去。结果，两人大打出手。

#### 镜头三

某在校女学生王甲，因嫉妒比她学习好的同班同学郝某，便邀约好朋友乙、丙、丁去打郝某，并随手将郝某的钱包抢走。人民法院审理认为，被告人王甲和学生乙、丙、丁共同殴打他人并抢劫他人钱财的行为已构成抢劫罪。遂判处被告人王甲、学生乙各有期徒刑两年，缓刑两年，并处罚金1000元，判处被告学生丙、丁各有期徒刑一年，缓刑一年。

### 启发与感想

1. 你认为镜头一的陈川哪些地方做得不对？换作是你，你会怎样做呢？

2. 热水房中有序的秩序被汪东破坏后, 你认为怎样合理解决为妙?

3. 当你与同学之间有一些心理失衡、玩笑失当、行为偏颇的事情时, 你是如何化解的?

### 体验活动

1. 以小组为单位完成下面表格, 尽可能全面、真实地反馈、汇总信息。

组别	违纪现象及表现				
	上课期间	校园活动	餐厅就餐	宿舍就寝	人际交往
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					
	其他:				
	调查时间:		记录人:		

2. 班级层面进行汇总, 针对表现突出的违纪现象, 制定具体措施, 监督整改。

十要十不要	
上课期间	
校园活动	
餐厅就餐	
宿舍就寝	
人际交往	
其他方面	

3. 以班级为单位, 人人表态, 组织“争创无违纪周”倡议书签名活动, 体现学生主人翁意识。

4. 班级各小组相互监督, 对每个学生的日常行为规范进行量化, 起到促进和激励作用。

5. 班级评出“争创无违纪周”先进小组、先进个人。

### 感悟表达

在参与活动和反思中, 同学们对于自身的组织性和纪律性都有了很大的提高。用文字记录自己在“争创无违纪周”活动中的经历和自己的表现, 交流分享自己最深切的感受

和触动心扉的难忘瞬间。

活动名称	争创无违纪周	活动时间	
收获与感悟：			

**心灵沟通** 组织感悟课——“争创无违纪周”，建议利用 2~3 个感悟课时进行。

1. 值周班长主持感悟课，同学们就自己在活动中的表现，并就自己今后在学习、生活等方面的转变进行表态发言。

（1）小组层面的感悟与交流，以小组为单位交流讨论在活动中各自的表现和感受。

（2）在本次活动中评选出来的典型同学及班级小组推选出部分代表做典型发言，树立榜样，相互激励。

2. 班长总结评价整个感悟课情况，并就大家存在的共性问题提出今后的整改措施和努力方向。

3. 班主任进一步明确要求在今后学习和生活中，要养成良好的行为习惯，要严于律己，规范言行，做遵守校规校纪的模范学生，最终期望通过同学们的努力，形成健康向上的班风班貌。

**友善点评** 通过“争创无违纪周”活动及感悟课的召开，每个同学都对自身存在的问题进行了反省和剖析，在遵守校规校纪方面都有了很大的进步。对和你朝夕相处的同学们，你还有什么好的意见和建议，还有什么内心的承诺和美好的愿望，请畅所欲言，友善留言。

留 言 板
同学一：
同学二：
同学三：
教师点评：

**建言献策** 营造文明校园环境，争创优秀班级，我们要从自我做起，从点滴做起，养成良好的学习习惯和生活习惯，提升自身素质。在“争创无违纪周”活动中，请与大家分享你好的



想法和建议。

建议一：

---

---

建议二：

---

---

建议三：

---

---

### 行动点滴

记录下你遵纪守法的良好行为，以及你为班级和校园的净化、美化、增色添彩的美好瞬间。让温馨的教室，洁净的宿舍，师生和谐的美好记忆，健康向上的成长足迹，陪伴你一路向前。（文字、图片、微信等）

年 月 日 星期 天气

---

---

---

年 月 日 星期 天气

---

---

---

年 月 日 星期 天气

---

---

---

年 月 日 星期 天气

---

---

---

年 月 日 星期 天气

---

---

---

## 活动2 拒绝抽烟

### 创设情境

我国是世界上烟草生产和消费最大的国家，男性吸烟率在 52.9% 以上，15 岁人群吸烟率达 28.1%。目前全世界约有 11 亿吸烟者，其中 70% 以上的烟民分布在发展中国家。每天有 8 万 ~ 10 万年轻人成为长期烟民，现在每年有约 400 万人死于由烟草制品引起的疾病。有资料统计，世界上的吸烟人数正在下降，而与此同时，中国的烟民队伍却在不断扩大。据调查，我国现有烟民 3.2 亿，比美国的人口总数还多。

“吸烟，我们可以选择，那么，生命呢？”阳光、雨露滋润万物生长，而我们有些学生却是在烟雾缭绕中成长，无论是主动吸烟还是被动吸烟，不可否认的是，烟龄正在追赶着我们的年龄，吞噬着年龄的长度。有些同学认为，抽烟是帅、酷、有型的表现，事实真是这样吗？

熄灭你手中的香烟吧，燃烧香烟就等于燃烧生命！让我们行动起来，确保无烟青春好年华！

#### 案例一

一位为烟草公司做巨型广告的酷哥牛仔 51 岁时死于肺癌，临死前良心发现，声泪俱下向世人痛切忏悔：我为烟草公司做了一辈子广告，我害了自己也害了大家，我后悔。我劝你们：为香烟花钱，不值得；为香烟去死，更不值得。再也不要吸烟了……

#### 案例二

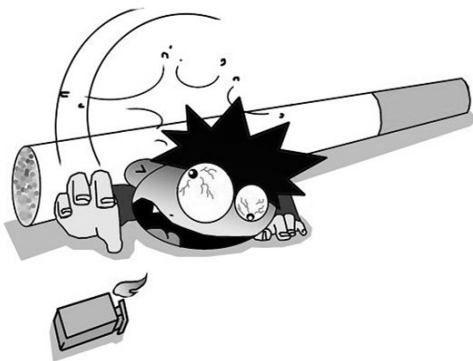
中央人民广播电台曾报道，解放军英模叶景林为创作评书《回家》，曾一天一夜在小屋里吸烟三至四盒，因肺癌 48 岁英年早逝。

有些年轻人视生命如儿戏，甚至将抽得多作为赌博的筹码。在一个工厂里，几个年轻人打赌，看谁在一小时内烟抽得最多，还得是“大循环”，不是“小循环”。“大循环”就是烟从嘴里进、鼻孔出，“小循环”是哪进哪出。最后一个小伙子以一小时抽掉一盒烟的“佳绩”勇夺桂冠，“奖品”是急性心肌梗死，终身丧失劳动能力，进医院急救才捡回一条命。

#### 案例三

17 岁的何鑫是一名职专学生。他为人豪爽，组织能力强，在同学中很有人缘。担任班长的何鑫什么都好，就是有吸烟的毛病。小时候看到父亲吸烟，他也模仿父亲的样子偷偷吸烟，于是就有了点瘾。

一天晚上，他上同学王建家玩，喝了点酒后，特别想抽烟。可是身边没有烟，也没钱买。于是，两人决定出去“借”点钱买烟。他们在街上到处溜达，寻找“借”钱的目标，最后锁定在路边绿化带的僻静处谈恋爱的一对青年男女。何鑫上去揪住男青年的衣领说：“哥们儿，借点钱花。”王建二话没说，上去就翻他衣兜。女青年被吓得说不出话，男青年一边反抗一边嚷：“没钱！放开我！”双方扭打起来。何鑫害怕招来警察，急得直冒汗，突然发现路边有一根铁钎子，他顾不得多想，抄起来就扎向男青年的胸部，男青年当场栽倒在地。被送到医院后，虽



经全力抢救，终因失血过多死亡。面对法官时，何鑫和王建一脸茫然，想不明白为什么只是想弄点钱买盒烟，怎么会变成这样。因犯抢劫罪和故意伤害（致死）罪，他们付出了青春的代价，何鑫被判处无期徒刑，王建被判处有期徒刑 15 年。

### 启发与感想

1. 结合生活实际，说说上述三个案例，哪个对你的触动最大，为什么？

2. 世界卫生组织（WHO）将每年的几月几日定为“世界无烟日”？我国相关法规条例对于在公共场所抽烟是如何规定的？

3. 给你身边的同学和家人，说说你的心里话？

### 体验活动

1. 班级召开“珍爱生命，拒绝抽烟”专题活动。

（1）宣读倡议书。

（2）在“珍爱生命，拒绝抽烟”横幅上签名，之后悬挂在教室后黑板上方，警示大家。

（3）结对帮扶：有烟瘾的同学主动邀请他人，监督自己；不抽烟的同学要诚心相邀，做好表率 and 带动作用。

2. 班级成立“禁烟志愿者”，利用课余时间主动清理校园里的烟头，同时要干预抽烟的老师和同学。

3. 班主任通过家校联系渠道，建议家长参与到此活动中来，为孩子构建文明和谐的成长空间。

### 感悟表达

有烟龄的同学真实再现内心的纠结和战胜自我的心理历程，拒绝抽烟的同学，要继续巩固成果，再接再厉！请记录下你在“拒绝抽烟”活动中的表现及感触。

活动名称	拒绝抽烟	活动时间	
收获与感悟：			

### 心灵沟通

以“拒绝抽烟”为主题组织感悟课。建议可用 2~3 个感悟课时完成本主题。

1. 值周班长主持感悟课。

(1) 小组层面的感悟与交流，以小组为单位交流讨论在活动中各自的表现和感受。

(2) 个别交流发言，通过活动的开展，成功戒掉“烟瘾”的同学，结合自身的教训或经验做典型发言；还没有成功戒掉“烟瘾”的同学，加强自制力并请同学们予以监督，尽早改掉抽烟的习气。

2. 班主任就活动再做强调，进一步明确在今后学习和生活中要时刻告诫自己，拒绝抽烟，持之以恒。

**友善点评**

通过“拒绝抽烟”活动及感悟课的召开，大家对于生命、健康与抽烟的危害有了深入的认识，并能够结合自身，积极参与到活动中来，落实到行动中。希望以本次活动为契机，同学们时刻警醒自己，远离烟草，珍爱生命。为了自己和他人的健康成长，请拿起手中的笔，为同学们提出友善的建议和戒烟的措施。

留 言 板
同学一：
同学二：
同学三：
教师点评：

**建言献策**

在本次“拒绝抽烟”活动中，积极参与的你，有戒烟的小妙招吗？还有什么好的想法和建议吗？请建言献策，交流分享。

建议一：

---



---

建议二：

---



---

建议三：

---



---

**行动点滴**

教育的重要因素在于参与，参与本身就是接受教育。请记录下你在“拒绝抽烟”活动中的良好行为，在文明校园建设中你的积极参与度，以及在本次活动中你的所闻所感。（文

字、图片、微信等)

年 月 日 星期 天气

年 月 日 星期 天气

年 月 日 星期 天气

年 月 日 星期 天气

年 月 日 星期 天气

## 2

## 军旅生活

军训是我们中职生的一项必修课，是我们中职生涯重要的内容之一，也是我们人生最有意义的一堂课。军训不仅能培养我们吃苦耐劳的精神，也能养成良好的生活作风和生活习惯。在军训体验中，我们不仅要进行正规的队列等科目的训练，而且还要进行宿舍内务的整理。相信同学们能够经受住严格的考验，在军训中交上了一份满意的答卷，为自己丰富充实的高中生活拉开帷幕。

### ◆ 活动时间

一年级上学期，约 11 月份，历时 1~2 周。

## ◆ 活动内容

### 1. 体验军训

在军训中，不仅要克服困难，展示自己，更要发挥团结协作的精神，保持整齐划一的军姿。要通过军训锻炼自己、塑造自己，不放弃、不妥协，以自己的汗水和坚韧圆满完成军训的各项任务。

### 2. 寝室内务我最好

寝室文化是一个万花筒，透过它我们会看到同学们生活的丰富多彩。和谐洁净的寝室给大家一个展示自我的舞台，我们的寝室是一道风景，一段故事，也承载了我们纯真的友谊。

## ◆ 活动目的

在军训中进行爱国主义、集体主义和革命英雄主义教育；增强学生的组织性和纪律性，培养吃苦耐劳和艰苦奋斗的优良作风，培养坚韧不拔的意志品质，通过内务整理提高学生的独立生活能力，培养学生良好的生活习惯。

## 活动 1 体验军训

### 创设情境

我们向往绿色军营的生活，我们敬仰戍守边疆、保家卫国的战士。我们对军人和军队有着一股特别的情感。相信同学们对于 2015 年 9 月 3 日的“中国抗战胜利 70 周年大阅兵”还记忆犹新吧，那恢宏壮观的阅兵场景仍令我们热血沸腾。在校学习的我们，也可以体验一种别样的生活——军训。务实践行从我做起、从现在做起，让我们成为对社会有责任担当的青年一代。

#### 材料一

举行阅兵，就是要再次宣示中国走和平发展道路的强大决心。通过阅兵展示国威军威，绝不是所谓的“炫耀武力”，而是为了展示当代中国和当今世界强大的和平力量，遏止敌对势力侵略、颠覆和分裂中国的图谋，确保我们的现代化和民族复兴进程不被打断。

——2015 年 8 月 26 日《人民日报》

#### 材料二

南海自古以来是中国领土不可分割的一部分，是我国的南大门，南海周边一些国家，不顾我国政府的一再声明，陆续侵占吞食了其中的一些岛屿，形成以武力非法侵占我国南沙岛屿的局面，严重侵犯了我国的领海和领土主权。这些行为都是对中国人民感情上的伤害，我们是决不可容忍的。中国要想实现民族的伟大复兴，实现大国崛起之梦，必须尽快彻底地解决南海问题。而发展强大的军事力量，是维护国家主权独立和领土完整的必要条件，我们必须重视军队的建设和国防现代化建设。



## 启发与感想

1. 对于我国的大阅兵和南海领土争端，你是怎样看待的？

2. 对于即将来临的军训生活，你是如何准备的？（心理、行动）

3. 对自己安定的幸福生活，你是如何认识的？

## 体验活动

友情提示：班级组成方队，班长协助教官进行考勤，确保军训的纪律和时间，为军训的有序进行奠定基础。

1. 军事训练阶段。

(1) 时间：1~2 周。

(2) 地点：学校操场。

(3) 班主任配合教官训练，做好后勤服务及安全预防工作。

(4) 军训内容：基础列队动作及操练、内务整理、国防思想教育、唱军歌等。

(5) 具体安排。

中午、下午：基础队列及操练训练。

晚上：国防思想教育、内务整理、唱军歌。

(6) 军训要求。

a. 要一切行动听指挥，严格遵守中学生行为规范和军营作息制度。

b. 要以集体利益为重，为学校、为班级争荣誉，团结同学，互相帮助，先人后己，争做好事。

c. 要不怕苦、不怕累、不怕热、不怕晒，积极认真参加军训，刻苦磨炼自己的意志。

d. 要着装整齐，言行文明，礼貌待人，尊重教官和老师。

e. 要爱护公物，爱惜粮食，注意安全，讲究卫生。

2. 军训会操表演。

3. 整理活动材料并存档。

## 感悟表达

军训以其特有的方式对学生的学习和生活起到积极的促进作用。请记录下你在军训中的表现，真实再现军训中最美最深刻的一个瞬间或一个画面，分享交流自己的感悟。

活动名称	体验军训	活动时间	
收获与感悟：			

**心灵沟通** 组织感悟课——“体验军训”，建议用2~3个感悟课时完成本主题。

1. 值周班长主持感悟课。

(1) 小组感悟交流：以小组为单位交流讨论在活动中各自的表现和感受。

(2) 个别交流发言：同学们就自己在军训中的表现及体会进行交流。

2. 班主任进一步明确军训的目的和意义。

**友善点评** 通过军训，同学们强健了体魄，磨炼了意志，加强了组织纪律性，懂得了要获得成功就必须付出辛苦和汗水。同学们，静下心来，用真情和真心认真地剖析、评价一下自己和同学们在军训中的表现吧。写下你鼓励的话语，真实的评价，让留言板见证我们的友情和成长的足迹吧！

留 言 板
同学一：
同学二：
同学三：
教师点评：

**建言献策** 军训结束了，但它的影响是深远的。怎样才能将这次军训的收获，转化为今后学习的动力？请建言献策，以这次军训为起点，扬帆起航，驶向成功的彼岸。

建议一：

---



---

建议二：

---



---

建议三：

---



---

**行动点滴** 通过紧张有序的军训生活，同学们的精神面貌发生了可喜的变化。那整齐的步伐，标准的动作，昂扬的斗志，饱满的精神，充分展现了我们的精神风采。请用文字记录下你拼搏挑战，超越自我的难忘经历以及对今后学习生活的影响。（文字、图片、微信等）



年 月 日 星期 天气

年 月 日 星期 天气

年 月 日 星期 天气

年 月 日 星期 天气

年 月 日 星期 天气

## 活动2 寝室内务我最棒

### 创设情境

“出门看队列，进门看内务”，在军训中我们走出整齐划一的步伐，展示了我们各自的风采。我们还要从细节入手，从小事做起，进行内务的整理，这是军训生活不可分割的一部分，也是我们军训的必修课程。

同学们，让我们积极参与到寝室的内务整理活动中，用自己的双手和智慧营造一个清新整洁、和谐温暖的寝室环境吧！

试着想象描绘一下你的寝室环境吧！下面的两张图片，哪一幅真实地反映了你的生活环境呢？





### 启发与感想

1. 结合图片，说说你喜欢怎样的寝室环境？你为寝室环境的文明做了哪些工作呢？

2. 结合自己的寝室现状，提出合理的改善意见。

3. 写出你认为最好的寝室内务整理的方法和建议。

### 体验活动

1. 成立“内务整理比赛”活动小组，组织评比“文明寝室”和“脏乱差寝室”的活动。

2. 参赛对象：所有住宿学生，分男子组、女子组。

3. 评比时间：比赛时间持续一月，规定时间每周集中评比一次，不定时突击检查评比两次。

4. 评分细则（仅供参考）。

（1）寝室值日制度健全、落实，卫生设施齐全。

（2）地板、墙壁、门窗整洁干净无污痕，天花板无蜘蛛网。

（3）卫生间清洁，无异味。

（4）毛巾、口杯、牙刷、牙膏、碗、桶、脸盆、热水瓶等物品摆放整齐有序，衣服无乱挂现象。

（5）桌、凳摆放整齐，桌面干净、整洁，书籍无乱放现象。

（6）床面整洁，蚊帐挂成一条线，被子叠成方块并与枕头一道统一方位摆放。

（7）室内卫生工具及杂物摆放整齐。

（8）箱子及鞋子摆放成线。

（9）走廊干净，无污痕。

5. 颁奖表彰，组织参观。

(1) 内务整理标兵(男生、女生)。

(2) 最佳宿舍奖(男生、女生)。

6. 责令“脏乱差寝室”限期整改,再次给予参加评比的机会。

**感悟表达** “小家庭”的温馨有你的智慧和汗水,和谐美观的寝室文明创建离不开你辛勤的双手,请分享你在内务整理中的感悟。

活动名称	寝室内务我最棒	活动时间	
收获与感悟:			

**心灵沟通** 组织感悟课——“寝室内务我最棒”,建议可用2~3个感悟课时完成本主题。以前我们是素不相识的陌生人,现在我们是同一屋檐的一家人。在寝室物品摆放、卫生保洁、和谐相处、文化创建等方面,同学们都有许多感触,请畅所欲言,沟通交流。

1. 值周班长主持感悟课,同学们以寝室为小组单位,就自己在寝室内务整理中的表现及活动感悟在班上发言交流。

2. 内务整理标兵发言:交流自己在寝室内务整理上的想法及做法。

3. 各寝室相互点评,找出差距,确定整改的细节及目标。

4. 班主任就活动本身及感悟课进行总结,大家多礼让,寝室氛围就会更加欢畅。同时强调贵在坚持,在生活中养成习惯。

**友善点评** 内务整理提高了我们的独立生活能力,对于我们养成良好的生活习惯和认真的做事态度都起到了积极的作用。通过“寝室内务我最棒”活动及感悟课,每个同学都能够对自己的内务进行认真整理,能够自觉地保持寝室文明和公共卫生。同学们在争做内务整理标兵和争创文明寝室评比活动中都做出了很多的努力,对于自己和寝室的小伙伴以及其他寝室的同同学,对于本次活动或今后的和睦相处,请留下你的心声!

留 言 板
同学一:
同学二:
同学三:
教师点评:

建言献策

寝室内务整理保证了我们住宿环境的文明、整洁、美观、舒适、有序。凡事贵在坚持，我们要通过内务整理，养成良好的生活习惯。一屋不扫何以扫天下，对于今后寝室环境的保持和创建，请发表自己的见解。

建议一：

---

---

建议二：

---

---

建议三：

---

---

行动点滴

让文字传递你在寝室内务整理中最真最美的一个瞬间，让和谐舒适的住宿环境陪伴你度过高中三年的温馨时光，让团结互助的花香弥漫在你的梦乡……（文字、图片、微信等）

年 月 日 星期 天气

---

---

---

年 月 日 星期 天气

---

---

---

年 月 日 星期 天气

---

---

---

年 月 日 星期 天气

---

---

---

年 月 日 星期 天气

---

---

---

## 3

## 知法守法

我们生活在一个法治的社会，依法治国已经成为当今时代的最强音。但在我们周围，有许多人法律知识匮乏，法律意识淡薄，往往在有意或无意中触犯着法律，走进了法律的禁区。据统计，目前全国的刑事案件中青少年刑事案件占 65%，已呈现出低龄化、团伙化、恶性化等新特点。

作为中职生的我们要知法守法，依法办事，远离犯罪的边缘线。要慎独自律，努力做到“勿以恶小而为之，勿以善小而不为”。规范自己的点滴行为，养成良好的行为习惯。

#### ◆ 活动时间

一年级上学期，约 12 月份，历时 2~3 周。

#### ◆ 活动内容

##### 1. 与法同行

组织“与法同行”知识竞赛活动，用身边小事引发同学们主动学习法律知识的热情，让法走进校园，走进班级，走进每一位同学的心中。牢固树立法治意识，让法律为我们的成长保驾护航。

##### 2. 勿以恶小而为之

通过“勿以恶小而为之”的演讲活动，客观真实地剖析自己在学习生活中的思想和言行，积极撰写演讲稿，相互监督，共同进步，为创建和谐校园做出自己的努力。

#### ◆ 活动目的

明确知法守法的重要性，加强法制教育、养成教育和行为规范教育，杜绝犯罪现象的发生；能够学会分辨生活中的违法行为，养成遵纪守法的品格和习惯；提高遵纪守法意识和自我保护能力，有效预防和减少校园暴力行为的发生，争做文明学生，积极构建平安和谐文明校园。

### 活动 1 与法同行

#### 创设情境

法就在我们身边，人人守法纪、遵法规，则社会安定和谐。倘若没有纪律和法律规范制约着我们的行为，就无法保证我们的生存和发展的环境。我们能从自我做起，从小事做起，从现在做起，规范我们的行为吗？

下面这几张漫画会引发你什么样的感想呢？



### 启发与感想

1. 对照生活中的自己，在漫画中找找自己的影子。

2. 漫画中的行为分别属于什么行为？

3. 这些漫画带给我们什么启示？今后我们应该怎样去做？

### 体验活动

对于法律知识，你知道多少？你是怎样看待法律的？你是采取无视、漠视、置之不理，还是会以法律作为自己行动的准绳？

1. 调查并讨论：你周围的同学或同龄人经常出现的违法现象主要有哪些？导致出现这些现象的原因主要有哪些？

年龄段	主要违法现象	形成原因	建议

2. 列出与自己的专业、学习、生活等密切相关的法律常识,制订一份切实可行的学习法律知识、提升法律素养的计划。

**感悟表达** 反思你在日常生活、学习中是否有过违法违纪的行为,举一个例子分享自己对知法守法的认识。

活动名称	与法同行	活动时间	
收获与感悟:			

**心灵沟通** 组织感悟课——“与法同行”。对于本次活动,你有什么感触?先分组进行讨论交流,然后在班级层面分享心得。

1. 值周班长主持感悟课,同学们就自己参与学法、知法的感受,或就自身存在的问题提出改正措施等,在班上发言交流。

2. 班主任针对身边的违法案例,对同学们提出要求和建议,明确生活中知法守法的重要性,告诫大家要时刻反省、相互监督。要从细处着眼,持之以恒,自觉将法律意识转化为自身的实际行动。谨记与法同行,才能健康成长。

**友善点评** 通过身边一个个鲜活的案例,相信同学们对法律不再是无知和漠视的态度,法律在时刻警示着我们,规范着我们的言行。在感悟课上的真情流露,让每个同学都意识到法律和我们每个人的成长都息息相关。请大家在留言板上畅所欲言,写下你的决心和对同学的友好建议。

留 言 板
同学一:
同学二:
同学三:
教师点评:

建言献策

遵纪守法，与法同行，贵在养成，重在行动。与法同行，珍爱自己，敬畏生命。与法同行，摆脱冲动，拥有睿智。怎样做，才能让我们和谐相处，健康成长？请建言献策。

建议一：

---

---

建议二：

---

---

建议三：

---

---

行动点滴

成长路上，充满诱惑，荆棘遍地。让我们牵起法律有力的大手，拒绝一切不良的嗜好和行为，在法律的轨道上留下你追求的脚步和阳光的身影。请记录你在法律护航下的成长点滴和精彩瞬间！（文字、图片、微信等）

年 月 日 星期 天气

---

---

---

年 月 日 星期 天气

---

---

---

年 月 日 星期 天气

---

---

---

年 月 日 星期 天气

---

---

---

年 月 日 星期 天气

---

---

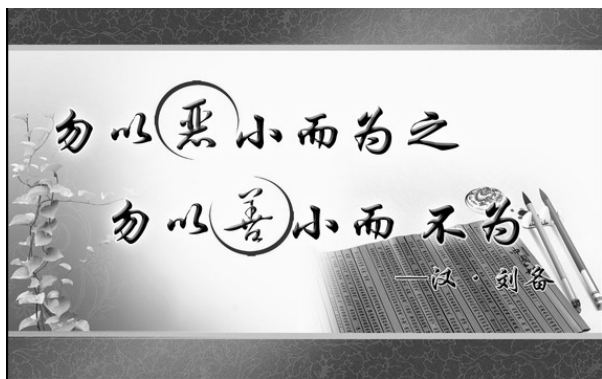
---



## 活动2 勿以恶小而为之

## 创设情境

在现实生活中，经常会有这样的事情发生：马路上的窨井盖被人偷盗了，行人不小心掉了进去；果皮纸屑随手乱扔，嚼过的口香糖满地皆是；刚刚铺好还没来得及凝固的路面上就多了一些脚印……在校园里，有些同学行为散漫，不遵守校纪，顶撞老师；拉帮结伙，对同学敲诈勒索，恃强凌弱……这些看起来，都不是大错，没有构成犯罪，但如果不及时改正，不以犯小错为耻，以后就可能酿成大错。时间只能向前走，人生不售来回票。所以，无论何时，请记住“勿以恶小而为之，勿以善小而不为”。



## 故事一

王强刚毕业就去了德国，开始了半工半读的留学生活。渐渐地，他发现当地的公共交通系统的售票处都是开放的，不设检票口，也没有检票员，甚至连随机性的抽查都非常少。他发现了这个管理上的漏洞，或者说以他的思维方式看来是漏洞。他很乐意不用买票而坐车到处溜达，在留学的几年期间，他一共因逃票被抓了三次。毕业时，名牌大学的金字招牌和优秀的学业成绩让他充满自信，准备在当地寻找工作。他向许多跨国大公司投递了自己的资料，因为他知道这些公司都在积极地开发亚太市场，但都被拒绝了，一次次的失败，使他愤怒。他认为一定是这些公司有种族歧视的倾向，排斥中国人。最后一次，他冲进了人力资源部经理的办公室，要求经理对于不予录用他给出一个合理的解释。

经理：先生，我们并不是歧视你，相反，我们很重视你。因为我们公司一直在开发中国市场，我们需要一些优秀的本土人才来协助我们完成这个工作，所以你一来求职的时候，我们对你的教育背景和学术水平很感兴趣，老实说，从工作能力上，你就是我们所要找的人。

王强：那为什么不收天下英才为贵公司所用？

经理：因为我们查了你的信用记录，发现你有三次乘公车逃票被处罚的记录。

王强：我不否认这个。但为了这点小事，你们就放弃了一个多次在学报上发表过论文的人才？

经理：小事？我们并不认为这是小事。我们注意到，第一次逃票是在你来我们国家后的第一个星期，检查人员相信了你的解释，因为你说自己还不熟悉自助售票系统，只是给你补了票。但在这之后，你又两次逃票。

王强:那时刚好我口袋中没有零钱。

经理:不,不,先生。我不同意你这种解释,你在怀疑我的智商。我相信在被查获前,你可能有数百次逃票的经历。

王强:那也罪不至死吧?对于这些小事干吗那么认真?以后改还不行?

经理:不,不,先生。这件小事足能证明两点:一、你不尊重规则,不仅如此,你善于发现规则中的漏洞并恶意使用;二、你不值得信任,而我们的公司的许多工作的进行是必须依靠信任进行的,因为如果你负责了某个地区的市场开发,公司将赋予你许多职权。为了节约成本,我们没有办法设置复杂的监督机构,正如我们的公共交通系统一样。所以我们没有办法雇用你。可以确切地说,在这个国家甚至整个欧盟,因为你的信用记录,你可能找不到雇用你的公司。

### 故事二

这个小故事,是关于汶川地震的,可能大家都会想到国内一些感人小故事,但这件感人肺腑的事,却发生在我们的邻国——日本。

汶川大地震之后,在中国政府宣布的哀悼日中,中国驻日本的使领馆也布置了灵堂,以供在日的华人和友好人士前往吊唁这次地震的死难者。来的人络绎不绝,他们中间,有在日工作的华人,有来自日本的友好人士。但有一位普普通通的老人却站在使领馆门外,徘徊了两个多小时,似乎有些不知所措,他犹豫再三,进去了。和其他吊唁的人不同的是,他只拄着拐杖,别的什么也没有,不像其他人,拿了许多白色的花。他的脸特别红,似乎很不好意思,他并没有像普通吊唁者那样和领事握握手,而是直直地望着吊唁的祭台,一言不发。

忽然,眼泪从他的眼中涌了出来,接着,老人丢掉拐杖,“扑通”一声跪了下来,重重地磕了一个头,又磕了一个,泪如雨下地痛哭起来。老人不停地磕头……终于,一言不发的他说:“中国人于我有恩,我是该来报恩的……”原来,他曾经被中国的好心人收养过,才得以活命。“中国遭了灾难,我该来报恩,可是我没有钱,我没有能力,就让我再磕个头吧!”老人哭着跪下,坚持再磕一个头。接着,他似乎下了很大的决心,张开手心,把一张汗水浸透的 1000 日元纸币递了过去。老人哽咽说:“就收下我这一点钱吧,我丧失了工作能力,‘生活保护’的钱只是让我吃饭的,这是我一天的饭钱,这个钱不犯法。让我今天一天不吃饭来报一点恩情吧。”老人所说的“生活保护”是日本救济丧失劳动能力的老人的一个新政策,但每天只有 1000 日元,只够老人吃一天的饭,而且,这个政策还不允许存款,所以老人只有一天不吃饭,把钱用来捐款,领事得知后,不断推辞,但不顾领事的推辞,老人执拗地强把这 1000 日元纸币留下来,力气大得惊人。

接着,他拾起拐杖,蹒跚地离去。背影孤独而带着一丝凄怆。

### 故事三

陶侃是东晋时著名的政治家、军事家。陶母湛氏也是中国古代一位有名的良母,以教子有方和宽厚待人称道于世。她与孟母、欧母、岳母齐名,一同被尊称为“四大贤母”。陶侃在浔阳做县吏的时候,监管渔业,想到老母亲还在乡下过着清贫的生活,心里很不安。

有一次,一个部下出差,要路过母亲居住的地方,陶侃便要他带一坛子咸鱼干送给母亲,让她尝尝浔阳的特产,以表孝心。陶侃的部下见到陶母,说明了来意,陶母很高兴。可是,当她读完儿子的信,又问清了这坛咸鱼是公家的东西时,心情变得沉重起来。她拿过笔墨,写了个“封”字,贴在坛口上,对来人说公家的东西不能收下,并且请陶侃的部下带回去交给陶侃。陶侃不解其意。部下从衣服里掏出一封信,说:“老夫人很生气,让我把鱼和她写给你的信一并带回来。”

陶侃连忙接过信展开，认真地读起来。陶母在信中说：“我儿是否还记得临走时为娘的教诲？你是国家的臣子，是百姓的父母官，怎么能用公家的东西孝敬母亲呢？虽然这只是一坛咸鱼，可是为了它违背做人 and 做官的原则，是因小失大呀！母亲明白你的孝心，可是我不愿意看到你因此而忘记了自己的职责。”看完之后，陶侃心中十分感慨，命人将咸鱼坛子放回库中。

从此以后，陶侃始终不敢忘记母亲的教诲，廉洁奉公，最终成为了晋朝著名的清官。

同学们，人都是有贪念的，一次的无心或者侥幸，可能就会带来一生的遗憾。恶事虽小，能渐渐腐蚀本真，扭曲灵魂，终酿大错；善事亦小，却能彰显良知，温暖心灵。为小善，方能至千里，显示你生命的高度。你认为呢？

#### 启发与感想

1. 最能触动你的故事是哪篇？为什么？

2. 你觉得日本的那位老人将一天的饭钱捐出来有什么现实意义呢？

3. 对于小恶、小善，你是如何认识的？今后你准备怎样做？

#### 体验活动

1. 收集关于“勿以恶小而为之”和自控自律方面的名言警句，与大家交流分享。

2. 以班为单位，分组进行演讲比赛活动。

(1) 赛前要求：人人参与，结合自身实际和社会现状，积极撰写演讲稿。

(2) 赛后建议：学生发表感想，分享交流，明确方向，共同提高。

(3) 演讲稿装订成册，便于学生相互交流学习和留存。

#### 感悟表达

通过活动，大家都对自身言行以及与同学相处、班级及校园环境、社会不良现象等进行了剖析和讨论。谈一下自己的一次经历和对“勿以恶小而为之”的感悟。

活动名称	勿以恶小而为之	活动时间	
收获与感悟：			

### 心灵沟通

组织感悟课——“勿以恶小而为之”，建议每节感悟课设计2~3个环节，用2~3个课时完成本主题。在“勿以恶小而为之”主题感悟课上，每位同学要积极参与，谈感悟、多交流。班主任及时进行引领和总结。

#### 1. 值周班长主持感悟课。

（1）自由交流：同学们就自己对于“恶小而不为，善小而为之”的切身感受及在活动中的表现进行交流。

（2）获奖作品展示与点评：演讲中获奖的同学交流自己撰写稿件的感触及活动心得，大家点评，相互学习。

（3）找差距，定目标：同学们结合自身，找出差距，相互监督，制定规范言行的具体措施。

（4）值周班长总结感悟课情况，提出今后共同的努力方向及行为目标。

#### 2. 班主任进行活动总结。

### 友善点评

在活动中，每个同学都能够谨记“恶小而不为，善小而为之”，大家共同经历了轻叩心扉、思量自身的人格升华。一个甜美的微笑，一次友好的互助，一句真诚的赞许都是小善之举。送人玫瑰，历久犹香。请大家友善留言。

#### 留言板

同学一：

同学二：

同学三：

教师点评：

### 建言献策

对于本次活动，你还有什么意见和建议？请建言献策。在今后的学习生活中，相互督促，贬斥假恶丑，褒奖真善美。

建议一：

建议二：

建议三：

## 行动点滴

播种一种行为，收获一种习惯；播种一种习惯，收获一种性格；播种一种性格，收获一种命运。请记录下你成长路上“恶小而不为，善小而为之”的点滴之举，让温暖和幸福常驻心间！（文字、图片、微信得）

年 月 日 星期 天气

年 月 日 星期 天气

年 月 日 星期 天气

年 月 日 星期 天气

年 月 日 星期 天气

## 4

## 讲究卫生

中职阶段是人生的成长起步阶段，是养成各种良好习惯的关键时期，也是我们自身素质形成的阶段。习惯的力量是巨大的，养成良好的习惯将使我们终生受益。细节决定成败，习惯成就未来。我们要树立“健康第一”的指导思想，在日常生活中，主动摒弃陋习，有意识自觉养成良好的卫生习惯。一个人的美德大多存在于良好的习惯中，在成长的路上，我们要勤于躬身反省，播种良好的行为习惯，收获完美健全的性格。善始善终，不断完善、超越自我。

### ◆ 活动时间

一年级上学期，约 12 月份，历时 2~3 周。

### ◆ 活动内容

#### 1. 养成十种良好的卫生习惯

在日常生活、公共场合，你有过哪些不文明、不健康的卫生行为？你见过哪些不和谐的画面？摒弃陋习，从自我做起；养成良好的习惯，从现在做起。

#### 2. 讲究卫生，预防疾病

组织“讲究卫生，预防疾病”手抄报活动。对于健康知识和常见疾病及其预防措施，你了解多少？通过本次活动，人人参与，精心设计，相互学习，共同维护自身和他人的健康成长。

### ◆ 活动目的

通过活动，树立良好的卫生习惯，倡导科学、文明、健康的生活方式，提高自我保护意识和能力；在日常生活中，增强饮食卫生意识，提高卫生质量。

## 活动 1 养成十种良好的卫生习惯

### 创设情境

你知道吗？在你日常生活中，很多貌似干净整洁的习惯都是错误的！这些不良的小习惯正在悄悄地影响着你的长期健康。比如：饮生水，不饮开水；饭前便后不洗手，不用流水洗手；乱扔垃圾，随地吐痰；随手用白纸包食物，用卫生纸擦拭餐具、水果；将水果烂的部分剝掉后再吃；早晚不刷牙，起床就叠被子；经常食用膨化、油炸和烧烤的食品；有头痛、发热等“小毛病”不及时就医，滥用药物……

### 启发与感想

1. 在日常生活中，你有这些不良习惯吗？你意识到了吗？

---

---

2. 你能改掉生活中不良的卫生习惯吗？

---

---

3. 你有什么良好的卫生习惯？请分享 2~3 个。

---

---

### 体验活动

以“养成十种良好的卫生习惯”为主题，认真反省自身存在的问题，相互监督，积极整改，养成良好的卫生习惯。

1. 讨论交流，达成共识。

(1) 以小组为单位, 认真讨论活动的目的、意义。在个人意见的基础上, 小组达成共识, 总结出十种良好的卫生习惯。完成表一, 并对照十种良好的卫生习惯进行自检。

表一:

\_\_\_\_\_班第\_\_\_\_组十种良好卫生习惯汇总表

时间:	参与人签名	记录人:
习惯 1		
习惯 2		
习惯 3		
习惯 4		
习惯 5		
习惯 6		
习惯 7		
习惯 8		
习惯 9		
习惯 10		

(2) 在各小组讨论形成的“十种良好卫生习惯汇总表”的基础上, 班级层面进行筛选, 最终确定班级成员共同遵守的十种良好的卫生习惯。

表二:

\_\_\_\_\_班十种良好卫生习惯汇总表

时间	年 月 日	记录人
习惯 1		
习惯 2		
习惯 3		
习惯 4		
习惯 5		
习惯 6		
习惯 7		
习惯 8		
习惯 9		
习惯 10		
备 注		

## 2. 落实责任, 强化监督。

(1) 制订“养成十种良好的卫生习惯”活动计划。

(2) 班委会成立监督小组, 对同学的卫生行为习惯进行监督检查。

3. 以班为单位进行评比, 树立榜样, 形成比、赶、超的良好氛围。

### 感悟表达

通过本次活动, 你在行为习惯、卫生意识方面有了哪些进步? 你是如何认识本次活动的意义的? 请谈一下你在卫生习惯形成过程中的得失或经验。

活动名称	养成十种良好的卫生习惯	活动时间
收获与感悟：		

### 心灵沟通

组织感悟课——“养成十种良好的卫生习惯”。通过本次活动，同学们对照自己平时的卫生习惯，进行了自查，并制定了切实可行的措施予以改正不良的卫生习惯，收获和感悟颇多。可利用 2~3 个感悟课时沟通交流。

1. 班主任总结个人及各组参与“养成十种良好的卫生习惯”活动过程中的表现，并给予适当的建议和评价。

2. 值周班长主持感悟课，同学们就自己在良好卫生习惯养成中的教训和经验、收获和感触发言交流。

(1) 班级典型同学就卫生习惯的养成或扬弃，分享交流感悟。

(2) 各组代表表态发言，明确今后自身及组员之间，在反思和监督中养成良好的卫生习惯及落实行动的措施和目标。

(3) 值周班长总结感悟课情况，要求大家相互监督，共同提升自身素养，创建文明班级。

3. 班主任最后明确：习惯养成的重要性及建立良好的生活方式的必要性。

### 友善点评

通过“养成十种良好的卫生习惯”活动及感悟课，每个同学都能够认真剖析自身亟待改正的问题，并能积极主动地进行行为修正。在大家的共同努力和相互监督下，同学们的卫生习惯、卫生质量都得到了很大的改善与提升。习惯的养成不是一朝一夕的事情，更需要长期的锻炼和坚持，请写下你对自己和同学们的寄语，携手共同进步，为我们的健康成长留下真诚的祝福。

留 言 板
同学一：
同学二：
同学三：
教师点评：



## 建言献策

在良好的卫生习惯养成中，重在落实，贵在坚持。我们在参与中反思，在成长中完善自我。你还有什么好的建议和措施，请交流分享。

建议一：

---

---

建议二：

---

---

建议三：

---

---

## 行动点滴

良好的行为习惯是健康人生的基础，良好的卫生习惯是一个人自身素质的体现。在成长的路上，请留下你健康、文明、优雅的行为举止和卫生习惯。（文字、图片、微信等）

年 月 日 星期 天气

---

---

年 月 日 星期 天气

---

---

年 月 日 星期 天气

---

---

年 月 日 星期 天气

---

---

年 月 日 星期 天气

---

---

## 活动2 讲究卫生，预防疾病

### 创设情境

街头小吃五花八门，地方特色一应俱全，着实让许多人垂涎欲滴。然而在调查中我们发现，露天的环境，不规范的制作流程，不正规的进货渠道……街头小吃的质量难以保证，其卫生问题成为最大的隐患。面对现实，不管各种美味可口的街头小吃多么让你流连忘返、欲罢不能，我们都应主动改变自己的饮食习惯，不能让各种病毒变成健康的无形杀手。这些你熟悉的食物是不是特别诱人，是不是吃它千遍都不厌倦？



18岁的四川绵阳女孩婷婷在今年高考后两个月，妈妈发现她身体消瘦，一问才知婷婷经常感到肚子疼。经检查，婷婷已身患胃癌。平时，她特别喜欢吃烧烤食品和火锅。现代医学，已经对某些传统小吃发出了严重的安全警告。如果火锅吃得太辣过烫，就会损伤食管、胃黏膜，就会让致癌物“有机可乘”。而烧烤食品中的亚硝胺类、苯并芘和黄曲霉菌是公认的三大致癌物质。因此，我们不能为了满足自己的口福，把火锅和烧烤当作主食经常吃。医学科学就是真理，我们任何人都不能拿自己的生命作赌注。我们要爱惜自己的生命，只有让自己拥有一个健康的体魄，才能担当起家庭和社会的责任。万不可因小失大，把自己送上慢性自杀的短命之路。同时，珍惜和尊重自己的健康和生命安全，就是对父母最好的报答和孝敬，就是对社会负责，才能为社会做出应有的贡献。

同学们，擦亮你的双眼，看一下这几种常见的街头小吃的调查数据，甄别后再做决定吧！

#### 1. 麻辣烫

危害度：五颗星。

公众喜欢度：四颗星。

关键词：罂粟，地沟油，双氧水，福尔马林，PPA，止疼药。

罪状揭露：“麻辣烫”验出“罂粟底”。

#### 2. 烤肉、烤串

危害度：四颗星。

公众喜欢度：四颗星。

关键词：流浪猫，死猪肉，“红粉”，亚硝酸盐。

罪状揭露：烧烤摊挂羊头卖猫肉，你吃的羊肉串真是“羊肉”吗？

### 3. 臭豆腐

危害度：四颗星。

公众喜欢度：三颗星。

关键词：硫酸亚铁，明矾，垃圾堆。

罪状揭露：化工用硫酸亚铁染黑豆腐。

### 4. 油条、油饼

危害度：三颗星。

公众喜欢度：五颗星。

关键词：铝超标，敌敌畏，地沟油。

罪状揭露：油条八成铝超标，黑窝点竟用敌敌畏熏美味油条。

### 5. 煎饼果子

危害度：三颗星。

公众喜欢度：四颗星。

关键词：地沟油，柠檬黄色素，过期火腿肠。

罪状揭露：路边小摊贩用地沟。

### 6. 烤红薯

危害度：三颗星。

公众喜欢度：两颗星。

关键词：化工桶，黑斑病菌。

罪状揭露：化工油桶改当烤炉烤红薯。

### 7. 海鲜排档

危害度：三颗星。

公众喜欢度：四颗星。

关键词：寄生虫，水银中毒，甲醛。

罪状揭露：海鲜掺甲醛。

### 8. 炸鸡翅

危害度：两颗星。

公众喜欢度：四颗星。

关键词：薯粉丸，臭鸡翅。

罪状揭露：快餐店辣鸡翅竟是发臭鸡翅制成。

### 启发与感想

1. 这些小吃你是否“有幸”都尝遍了呢？你了解它的危害吗？

2. 在健康饮食方面，如何做好自身健康的守护神？

### 体验活动

1. 在日常生活和街头小巷中搜集或上网搜索相关资料，明确不卫生食品的危害性。（图

片或视频)

2. 每位同学结合自身，以“讲究卫生，预防疾病”为主题设计手抄报。
3. 以小组为单位推选出一定数量的作品，参加班级评比。（要求：内容真实、图文并茂）
4. 班级组成学生评委组，对入围的学生作品进行评奖。
5. 获奖作品在班上展出，供大家传阅、学习、交流。
6. 班级层面的作品文稿装订成册，以便于学生相互交流学习和留存。

**感悟表达** 养成良好的卫生习惯，提高食品安全意识，才能确保健康和幸福。对于本次活动的意义，你是如何认识的？谈一下你在饮食及个人卫生、预防疾病等方面的教训或经验。

活动名称	讲究卫生，预防疾病	活动时间	
收获与感悟：			

**心灵沟通** 组织感悟课——“讲究卫生，预防疾病”。建议本次感悟课课设置 2~3 个课时，以便大家反思剖析自己，畅所欲言。

1. 值周班长主持感悟课，就生活中息息相关的食品安全、卫生习惯及疾病的防治，小组成员之间相互交流。

(1) 人人参与，反思自身，找出差距：就手抄报的设计思路、内容选择进行交流。

(2) 各组就本组成员讨论情况发言：树立榜样，鞭策激励，讨论、制定养成良好习惯的措施和目标。

(3) 部分同学做典型发言：可以针对好习惯的坚持和坏习惯的改正两方面进行交流分享。

2. 班主任小结评价整个活动过程。

**友善点评** 经过社会调查、讨论交流，在积极参与活动的过程中，同学们对于良好卫生习惯的养成和疾病的有效预防有了一些新的认识。我们要从现在开始，果断放弃不良嗜好和侥幸心理，用健康安全的科学理念指导我们的生活方式。面对诱惑，敢于拒绝。成长路上，用爱心关注你我他，让我们携手健康，一路同行！在此请留下你善意的提醒和期望……

留 言 板	
同学一：	
同学二：	
同学三：	
教师点评：	

## 建言献策

经过本次活动的洗礼，呼唤我们在今后生活中养成文明、科学的卫生习惯。对于本次活动和手抄报的内容及设计，对于良好习惯的养成等方面，你还有什么好的建议和措施，请交流分享，共同提高。

建议一：

---

---

建议二：

---

---

建议三：

---

---

## 行动点滴

俗话说“病从口入”，这说明许多疾病都与饮食不卫生有关。我们要养成良好的卫生习惯，减少与病源接触的机会，防止疾病发生。让健康、科学的卫生习惯陪伴我们成长的每一步吧！（文字、图片、微信等）

年 月 日 星期 天气

---

---

年 月 日 星期 天气

---

---

年 月 日 星期 天气

---

---

年 月 日 星期 天气

---

---

年 月 日 星期 天气

---

---

# 5

## 热爱劳动

我们的求学生涯离不开优美静雅的校园环境，离不开教室这方洁净的知识乐园。班级的环境卫生是每一位同学基本素养的具体表现，也是一个班级班风班貌的直接体现。积极参与到班级和校园的卫生建设中，“我为人人，人人为我”，如果我们每一个同学都能严格按照值日要求做好每一项工作，为共同的环境卫生做出自己的努力，那么，我们就会感受到整洁、温馨的教室、校园给我们带来的舒适和谐。

热爱劳动，互帮互助；孝敬父母，感恩亲情；要从我做起，从点滴做起。你抚摸过父母的双手吗？你帮父母做过家务吗？为子女的我们，应当感怀父母持家之艰辛，养育之不易。父母的白发，凝结了对儿女的丝丝牵挂，在父母沟壑交错的皱纹里，我们渐渐长大，远走。父母注视的目光，照亮我们走过的每一个地方。让我们行动起来吧，知感恩、行孝道，从今日开始！

### ◆ 活动时间

一年级上学期，约1月份，历时1~2周。

### ◆ 活动内容

#### 1. 今天我值日

班级和校园卫生是我们每一个人无可推卸的责任和义务，在“今天我值日”活动中，每位同学要主动参与，做好值日生。尽职尽责地为班级和校园的环境卫生认真工作，并做好卫生保洁，比一比，看谁做得最好。

#### 2. 我做家务

家务事具体、琐碎，不是父母的专利和特权，父母用自己的辛劳给我们创造了温馨、洁净的生活环境。作为家庭的一员，我们不能坐享其成。积极地投入家务劳动，不仅能体会劳动的乐趣，也能替父母分担，真正做到孝敬父母从点滴做起。

### ◆ 活动目的

在活动中体验劳动的辛勤与快乐，增强热爱劳动的意识，树立主人翁责任感和集体荣誉感。学会珍惜、关爱和回报，强化感恩和孝敬父母意识，增强感恩行动，在点滴行动中践行中华民族的传统美德，树立基本道德观念和社会责任感。

## 活动1 今天我值日

### 创设情境

随着一声清脆的下课铃响，同学们一涌而出。身高马大的小舟飞奔下楼，兴高采烈地和小

力商量着该去哪家网吧大战一番。此时，班长却在楼上冲着他大叫着：“小舟，小舟，你怎么又跑了，今天该你值日了，能不能长点心呀？”无奈的小舟懊恼地一边甩着书包，一边嘟囔着悻悻向楼上走去。到了教室，他拿起笤帚，胡乱地“挥洒”着。眨眼的工夫，就“大功告成”。只见教室里灰尘满天，桌椅板凳东倒西歪，黑板没有擦，垃圾也没有清理……急急忙忙的小舟顾不上再看一眼，锁上门，扬长而去。

### 启发与感想

1. 你认为小舟的哪些行为做得不好？如果你是小舟，你会如何做？

2. 班长的做法有什么不妥？请帮他指出来。

3. 如果今天你值日，你会怎样做？

### 体验活动

1. 以班为单位，人人表态，树立“我为人人，人人为我”的自觉服务意识。
2. 班级制定值日细则和制度，各值日小组制订本组值日计划。
3. 班委会成立评比组，及时督促检查，认真记录落实情况；一天一通报，一周一汇总。
4. 班主任每周进行总结，汇总值日工作中需要改进的建议和意见，确保值日活动的灵活长效机制。
5. 整理汇总活动情况和评比结果，建立评价激励制度，作为学期评先评优的依据。

**感悟表达** 营造良好的班级环境，必须依靠大家的共同努力。创建绿色校园，保护环境卫生，需要人人参与。今天我值日，劳动最光荣。请分享你在值日中的感悟。

活动名称	今天我值日	活动时间	
收获与感悟：			

### 心灵沟通

组织感悟课——“今天我值日”。以“今天我值日”为主题组织感悟课，建议可用2~3个感悟课时完成本主题。

1. 值周班长主持感悟课，同学们就自己在值日活动和感悟在班上发言交流。

(1) 认真值日、积极主动的同学发表值日感悟。

(2) 在值日工作中有待提高的同学表态发言，明确自己今后的行动目标和努力方向。

(3) 值周班长总结感悟课情况，要求大家相互监督，精心、踏实做好值日中的每一件小事，争做文明小卫士。

2. 班主任对感悟课活动提出指导，明确值日工作是一项常态化的工作，每位同学要有主人翁意识和集体荣誉感，值日活动和卫生保洁必须常抓不懈，形成制度。

#### 友善点评

通过积极参与“今天我值日”活动，每个同学都有了主人翁意识，保持班级和校园的日常卫生是我们每一个同学的责任和义务。作为值日生，我们要尽职尽责地做好服务，发扬“人人为我，我为人人”的作风，让自己的汗水和劳动获得老师和同学们的认可和满意。请对本次活动中同学们的表现进行正确、客观的点评。

留 言 板
同学一：
同学二：
同学三：
教师点评：

#### 建言献策

校园环境的卫生与保洁，是一个长期持续的工作，值日生是这个工作的接力者。对于本次活动和今后的班级值日和校园环境卫生的保持，你有什么好的建议和措施，请交流分享。

建议一：

---



---

建议二：

---



---

建议三：

---



---

#### 行动点滴

在活动中，我们认识到，搞好班级卫生，离不开我们大家共同努力。我们要争创一流的班级卫生环境，为我们的生活、学习提供一个清洁、舒适、安静的场所。记录下你



的点滴行为，记录下你的付出和坚持，让班级因你而温暖，让环境因你而添彩！（文字、图片、微信等）

年 月 日 星期 天气

年 月 日 星期 天气

年 月 日 星期 天气

年 月 日 星期 天气

年 月 日 星期 天气

## 活动2 我做家务

### 创设情境

中华民族传统文化博大精深、璀璨夺目，其中影响巨大、诵读广泛的《弟子规》中，第一章就是“入则孝”。我们在父母的呵护和关爱下，健康无忧、幸福快乐地成长。你可曾仔细端详过父母脸上的皱纹，抚摸过父母青丝染尽的白发？“百善孝为先”，让我们从一点一滴做起，以自己的实际行动，感恩父母，孝敬老人，在生活中践行中华民族的优良传统。

在我们身边就有这样的榜样，你知道吗？

在央视发起的“2015 寻找最美孝心少年”活动中，焦作市武陟县大虹桥乡西小虹村孝心少年王帅康获选 2015 年度“最美孝心少年”。父亲英年早逝，母亲改嫁他乡，爷爷外出赚钱，从 6 岁起，他就承担起了照顾患心肺病的奶奶的重任。不幸的是，他又被检查出患了“马凡氏综合征”，不仅有先天性心脏病，视力也逐渐下降，身高还抑制不住地超常增长。然而，他坚强面对生活，在校刻苦学习、成绩优秀，回到家后协助爷爷把家里打理得井井有条。4 年来，

爷爷外出打工时，小帅康就一个人在家照顾奶奶。每次和爷爷一块儿去赶集，小帅康从来不要零食，说省钱给奶奶看病。一次，看见别的小孩在吃冰激凌，他爷爷也想给孙子买个，但一个冰激凌 3 元，他不禁有些迟疑。“爷爷，我不吃冰激凌，留着钱给奶奶买药吧。”小帅康懂事地说。听了孙子的话，爷爷心里很不是滋味。第二天，爷爷狠了狠心，拿出 5 元跑到乡里的饼干厂，买了些处理的碎饼干。小帅康舍不得吃，每次拿出一把先给爷爷、奶奶吃，剩下一些才留给自己吃。在西小虹校园的墙上、教室内，到处张贴着小帅康孝敬爷爷、奶奶事迹的海报，浓浓的孝文化感染着学校的每一个孩子。



起初，奶奶见孙子这么小就干洗衣、做饭的活儿，于心不忍，勉强站起来帮孙子干，但没走几步，她就上气不接下气，嘴唇发紫，小帅康连忙扶奶奶坐下。小帅康在爷爷的帮助下，不但学会了洗衣、做饭、收拾房间，还学会了给奶奶喂药、洗脸、洗脚、按摩身体……

#### 启发与感想

1. 对照小帅康的行为，反思自己的幸福生活，你为父母和家庭做过哪些事情呢？

2. 你在哪些方面仍需努力？今后你准备怎样做？

#### 体验活动

1. 以班为单位开展“我做家务”主题动员会。
2. 人人参与，制订一份主动做家务的计划，住宿生利用星期天和节假日承担一些力所能及的家务劳动。
3. 做一做：记录自己孝敬父母或做家务的资料（文字、图像、视频等）。
4. 说一说：谈自己承担家务琐事的感受和心得，并交流分享。
5. 比一比、评一评：评比出本次活动中表现好的学生。
6. 班主任总结本次活动。
7. 分类搜集整理资料并留存。

建议：将文字、图片装订成册或制作成相册，视频刻录成光盘或制作成 PPT；将相册等活动资料上传到班级 QQ 群、微信群中。

#### 感悟表达

认真写感悟日记，记录自己在做家务活动中的艰辛和感想，与同学分享自己的感悟，体会父母的辛劳。

活动名称	我做家务	活动时间
收获与感悟：		

**心灵沟通** 组织感悟课——“我做家务”，建议用 1~2 个课时完成本主题。

1. 传阅或点击查看本次活动的文字、图片、相册和视频，情境再现，触动心灵。
2. 同学们就自己在积极主动承担家务事及感恩父母等方面的具体表现和感悟在班上发言交流。
3. 在活动中表现优秀的同学做典型发言。
4. 在活动中仍有懈怠行为的同学进一步反思自己。
5. 班主任总结同学们在“我做家务”活动中的表现和活动的意义。教育同学们要长存感恩之心，践行感恩之举，报效父母、老师及社会。

**友善点评** 通过“我做家务”活动及感悟课，同学们能够静下心来和自己对话，与心灵碰撞，感念父母的艰辛；都能够为家庭、父母做些力所能及的事情。友善点评是对本次活动中自己或同学们的表现做出正确、客观的综合评价，你还有什么话要说？还有什么情要诉？请在此敞开心扉，真情流露吧……

留 言 板
同学一：
同学二：
同学三：
教师点评：

**建言献策** 通过本次活动，我们有理由相信：在身边这些孝心敬老的同学们的影响和带动下，我们的家庭、社会会变得更温暖、更和谐。结合自身，请建言献策，如何才能更好地参与到家务中来，以行动感恩父母。

建议一：

---

---

建议二：

---

---

建议三：

---

---

**行动点滴**

感恩、孝敬的种子一旦播撒，它便会开出绚烂的花朵。在潜移默化中，让感恩、关爱和帮助这些字眼根植于我们的心灵之中，请真实记录你在帮助父母、承担家务上的点滴行为，让我们以实际行动为父母留住青春年华，留住美好瞬间。（文字、图片、微信等）

年 月 日 星期 天气

---

---

---

年 月 日 星期 天气

---

---

---

年 月 日 星期 天气

---

---

---

年 月 日 星期 天气

---

---

---

年 月 日 星期 天气

---

---

---

## 6

## 诚信是金

诚信是什么？也许是一毛钱，一个约定或者一句真言，但它却能高度反映出一个人的高尚品德。在生活中，在我们身边，诚信无处不在，与我们同行。

鲁迅说过：“诚信为人之本也。”诚信的含义是诚实、守信，“诚”是一种品格，“信”是一种评价，诚信是每个人的立身之本和起码的道德要求。诚信会时时刻刻考验着我们，在生活中，诚信使我们广交益友；学习中，诚信使我们踏实和进步；在工作中，诚信使我们事业有成。一个讲诚信的人，就会被人称赞，受到尊重和信任，从这个意义上讲，诚信是金。

### ◆ 活动时间

一年级上学期，约1月份，历时2~3周。

### ◆ 活动内容

#### 1. 生活中的诚信

组织“生活中的诚信”征文活动。记录我们生活中或亲身经历或观察铭记或媒体偶得的诚信或不诚信的事例，如实地用自己的语言表达出来，以映射或折射出人性的光辉或阴暗，鼓舞或提醒我们应该如何做。

#### 2. 诚信与我们同行

组织“诚信与我们同行”主题班会。在诚信面前，我们应该怎么做，相信我们每个同学都有自己的行事原则和底线，说出来与大家分享，与大家共勉，努力营造一个完美和谐的人际关系和班集体。

### ◆ 活动目的

让学生明晓“诚信”的含义，懂得诚实守信必须从我做起，从现在做起，落实到日常生活中；能对自身和他人的行为以及一些社会现象的“诚信度”具备一定的评判能力；践行“以诚待人、以信立身”的处世原则，远离虚伪、欺诈，赢得他人的尊重和信赖，使同学们之间和谐相处。

## 活动1 生活中的诚信

### 创设情境

关于“诚信”这个话题，古往今来诗词歌赋很多，被称为中国传统文化中“经典中的经典”的《弟子规》就以接近白话的方式告诉了我们怎样才能做到“诚信”。



《弟子规》信篇节选：凡出言，信为先，诈与妄，奚可焉！奸巧语，秽污词，市井气，切戒之。见未真，勿轻言，知未的，勿轻传。事非宜，勿轻诺，苟轻诺，进退错。凡道字，重且舒，勿急疾，勿模糊。见人善，即思齐，纵去远，以渐跻。见人恶，即内省，有则改，无加警。唯德学，唯才艺，不如人，当自砺。若衣服，若饮食，不如人，勿生戚。闻过怒，闻誉乐，损友来，益友却。闻誉恐，闻过欣，直谅士，渐相亲。无心非，名为错，有心非，名为恶。过能改，归于无，倘掩饰，增一辜。

【译文】开口说话，诚信为先，答应他人的事情，一定要遵守承诺，没有能力做到的事不能随便答应，至于欺骗或花言巧语，更不能使用！不要花言巧语，好听却靠不住，奸诈取巧的语言，下流肮脏的话，以及街头无赖粗俗的口气，都要避免不去沾染。

任何事情在没有看到真相之前，不要轻易发表意见，对事情了解得不够清楚明白时，不可以任意传播，以免造成不良后果。不合义理的事，不要轻易答应，如果轻易允诺，会造成做也不是，不做也不好，使自己进退两难。

看见他人的优点或善行义举，要立刻想到学习看齐，纵然目前能力相差很多，也要下定决心，逐渐赶上。看见别人的缺点或不良的行为，要反躬自省，检讨自己是否也有这些缺失，有则改之，无则加勉。每一个人都应当重视自己的品德、学问和才能技艺的培养，如果感觉到有不如人的地方，应当自我警惕，勉励自己要奋发图强。至于外表穿着，或者饮食不如他人，则不必放在心上，更没有必要忧虑自卑。

如果一个人听到别人说自己的缺失就生气，听到别人称赞自己就欢喜，那么坏朋友就会来接近你，真正的良朋益友反而逐渐疏远退却了。反之，如果听到他人的称赞，不但没有得意忘形，反而会自省，唯恐做得不够好，继续努力；当别人批评自己的缺失时，不但不生气，还能欢喜接受，那么正直诚信的人，就会渐渐喜欢和我们亲近了。

无心之过称为错，若是明知故犯，有意犯错便是罪恶。知错能改，是勇者的行为，错误自然慢慢地减少消失。如果为了面子，死不认错，还要去掩饰，那就是错上加错了。

同学们，让我们学习《弟子规》，以《弟子规》为鉴，反视自身、规范我们的言行吧！

#### 启发与感想

1. 《弟子规》信篇节选中能引起你共鸣的语句有哪些？

2. 对照《弟子规》信篇节选, 你认为自己做得比较好的方面及仍需努力的方面有哪些?

### 体验活动

以“生活中的诚信”为主题, 记录学习和生活中亲身经历的诚信小事, 要求突出一个“真”字, 真实体验, 真情实感, 避免不切自身, 空发议论, 题目自拟, 体裁以记叙文为主, 字数不限。本次活动重在相互分享与交流, 具体要求如下。

1. 每位同学都要结合自身独立完成一篇作文, 纸质传看或上传至班级 QQ 群, 供全体同学查看, 也可以相互点赞、发表评论等。

2. 以小组为单位推选出一定数量的作品提交班级评委组评选, 或经由全体同学推选出一定数量的人气较高的作品提交班级评委组评选。

3. 班级组成学生评委组, 对入围的学生作品进行评奖, 评奖结果报送到学校评委会, 学校评委会进行评奖。

4. 获奖作品在班上展出, 供大家阅读体会与交流。

5. 班级征文作品的文稿都要装订成册, 以便于学生相互交流学习和留存。

### 感悟表达

根据参加“生活中的诚信”征文活动的经历, 写感悟日记。记录自己在本次征文活动中的表现及和同学们相互交流过程中的感想, 与大家一起分享自己的收获与感悟。

活动名称	生活中的诚信	活动时间	
收获与感悟:			

### 心灵沟通

以“生活中的诚信”为主题组织感悟课。每节课设计 2~3 个环节, 每个学生都要上台发言交流, 可用 2~3 个感悟课时完成本主题。

1. 班主任小结“生活中的诚信”征文活动过程。

2. 值周班长主持感悟课, 同学们就自己的作文及活动感悟在班上发言交流。

(1) 获奖作品展示与点评: 获奖的同学在班上诵读自己的作品, 大家对作品发表个人的看法。

(2) 发表感悟与交流, 同学们在班上诵读自己的感悟日记, 分组相互点评发表意见。

(3) 值周班长总结感悟课情况, 提出优缺点及努力方向。

3. 班主任对感悟课活动提出指导, 强化感悟主体, 明确生活中的诚信必须体现在生活中。

### 友善点评

通过“生活中的诚信”征文及感悟课活动, 每个同学都经历了对诚信的重新洗礼, 都有不俗的表现, 友善点评是对“诚信”的一次真实体验。对学生在征文活动及感悟课中的

表现进行综合评价，不设定等级比例指标，评价时间可以在感悟课上，也可以在课余时间进行。

留 言 板
同学一：
同学二：
同学三：
教师点评：

**建言献策** 经历了“生活中的诚信”征文活动和感悟课，针对诚信这个主题，结合学习生活中的诚信现状，提出你的意见和建议。

建议一：

---



---

建议二：

---



---

建议三：

---



---

**行动点滴** 记录自己在本次征文和感悟课活动中的所感所想，在校期间对“生活中的诚信”的前后认识、思想变化，以及在学校学习生活中有关诚信言行的真实经历。（文字、图片、微信等）

年 月 日 星期 天气

---



---



---

年 月 日 星期 天气

---



---



---



年 月 日 星期 天气

年 月 日 星期 天气

年 月 日 星期 天气

## 活动2 诚信与我们同行

### 创设情境

诚信案例和典故很多，古今中外有关诚信的话题和小故事非常多，随便在网上搜一搜，即能得到海量的信息，如百度搜索“中国古代诚信典故”，搜索结果达到1 720 000条，用360搜索“外国古今诚信故事”，找到相关结果约729 000条。

商鞅“立木为信”、曾参杀猪、华盛顿误砍樱桃树、褒姒“烽火戏诸侯”、“狼来了”、“滥竽充数”……同学们大多耳熟能详。

下面撷取谢延信的诚信故事与同学们共享（资料内容取自2006年相关报道）。

谢延信（原名刘延信），男，滑县半坡店乡车村人，1953年9月出生，是焦煤集团鑫珠春工业公司机电科的一名普通矿工。1973年4月，他与同村姑娘谢兰娥喜结良缘。第二年，妻子产下女儿仅40天就因产后风离开了人间。看着襁褓中嗷嗷待哺的女儿，面对痛失爱女、只有一名呆傻儿子的岳父母，刘延信眼含热泪，立下赡养誓言。为使岳父母相信他的诚意，他毅然改姓为谢。他以常人难以想象的耐心、爱心、孝心和责任心演绎出一段别样亲情：伺候瘫痪的岳父17年，照顾患肺气肿、胃溃疡、丧失劳动能力的岳母和呆傻妻弟32年，他以自己的质朴和善良支撑了一个虽与自己没有血缘关系但永远拆不散的家，他以自己的实际行动对“尊老敬老、诚实守信、艰苦奋斗、无私奉献”的中华民族传统美德和“八荣八耻”作出了诠释。2006年他被评为“河南省敬老楷模特别奖”，入围2006年“感动中国十大矿工”前20名，以并列第一名全票当选。

谢延信同志的事迹平凡中蕴含着伟大，朴实中闪烁着光华，正像他的名字一样，他的事迹



处处体现出“延续着诚实守信”的优秀品质。32年前，谢延信答应了妻子临终时将父母和弟弟托付给他的嘱托。他32年如一日，悉心照料亡妻的父母和傻弟弟，真正做到了诚信为本、一诺千金。在妻子去世后的多年里，很多人给谢延信介绍对象，他开出的唯一条件就是：不能违背自己的承诺，决不能丢掉这个家。为了照顾这个风雨飘摇的家，妻子去世后9年多他都没有再次结婚。他的孝心，打动了同村的谢粉香，1983年9月，粉香和延信结了婚。再婚后他仍然真心一片，夫妻俩携手共度艰难。谢延信在焦作煤矿伺候岳父母和傻内弟，谢粉香在老家替谢延信抚养女儿、侍奉双亲、耕种责任田，每隔几个月就到矿上为丈夫的岳父母全家拆洗被褥，主动洗刷丈夫的岳父和傻内弟沾满屎尿的衣物。10年前，为解除弥留之际老岳父的后顾之忧，谢延信同样庄重承诺：只要自己有饭吃，就不会让岳母和内弟饿着；岳母百年后，让内弟跟着自己上班；退休了让内弟跟自己回老家，决不让内弟受委屈。然而厄运再一次降临，2003年8月，谢延信因积劳成疾，患脑梗死住进医院抢救，谢粉香安顿好家里的事，匆忙来到焦作伺候丈夫，并替丈夫照顾起了这个特殊的家。一年之内谢延信住院救治3次，虽说暂无生命之忧，却落下了反应迟钝、行动不便的后遗症，可他想的仍然是如何照顾岳母的晚年生活。谢粉香和丈夫一样是个明理守信的人，她既伺候丈夫，又悉心照顾丈夫的岳母和傻内弟，她以实际行动实践着自己的诺言：“亲是咋着，不亲是咋着，人心换人心，到啥时候都不能亏心，不能坏良心，就得照顾到底，养老送终。”如今他的儿媳也主动为他岳母做鞋穿，爱的接力棒又开始传递。83岁的老岳母身体比以往好多了，而谢延信的身体却每况愈下。但谢延信很是自信：“好在有我妻子在。即使我不行了，我相信她也会像我那样继续照顾好老人。”几十年来，谢延信和他的妻子谢粉香以庄重的承诺庇护了一个和自己没有血缘关系的家庭，以无私的奉献换来了家人的幸福安康。学习谢延信同志，就要像他那样以诚待人、以信立身、重诚守诺、牢记责任，从一言一行、一点一滴做起，做家庭诚信成员，做单位诚信员工，做社会诚信公民。

同学们，谢延信是我们身边的普通人，他的事迹诠释了诚信的真谛，诚信并不遥远，就在我们身边，始终与我们同行，就在我们看似不起眼的日常生活中，需要一以贯之的坚持，其实也是挺不容易的，有些事还是挺难做到的，同学们是不是这样呢？你们都有些什么感想呢？

#### 启发与感想

1. 谢延信的动人事迹最让你难忘的是什么？

---

---

2. 谢延信照顾岳母多少年？他哪一年被评为感动中国十大人物？

---

---

3. 学习了谢延信的事迹你有什么感想？

---

---

#### 体验活动 组织主题班会——“诚信与我们同行”。

1. 班会准备。

(1) 收集古今中外的“诚信”事例和当今社会上的“不诚信”现象。

(2) 反思身边(学校、班级和生活圈子中)诚信的正反例子。

(3) 准备好签名用的笔和横幅“诚信与我们同行”。

(4) 编排有关“诚信”的小品、歌曲和诗朗诵等。

(5) 组织观看有关谢延信的视频材料,可选内容:《2007 感动中国年度人物——谢延信》、《谢延信:信守承诺 36 载》、豫剧《女婿》、十八集电视连续剧《好人谢延信》等。

2. 活动过程。

(背景:悬挂横幅“诚信与我们同行”)

主持人:今天我们将要讨论的是关于诚信的话题……

(1) 讲述诚信故事。

主持人:在这次班会之前,同学们观看了我们身边的诚信榜样——谢延信的视频,并且都在课后开展了搜集诚信小故事的活动,现在,我们就请同学们汇报诚信小故事……

(以小组为单位,请各组代表讲一讲收集到的诚信故事)

(2) 诚信故事感言。

主持人:听了刚才几位同学的故事,同学们有何启发呢……

(在这一环节上,多鼓励同学发言)

(3) 有关诚信的歌曲、小品和朗诵等的展示。

主持人:下面请欣赏歌曲《×××》、小品《×××》、朗诵《×××》,等等。

(4) 实话实说,反思诚信。

主持人:同学们欣赏了一组文艺表演,特别是看了这个小品肯定会有很多的想法,你认为应该怎样做呢?请同学畅谈身边的诚信……

(5) 班主任总结发言。

主持人:下面请班主任老师为我们本次班会做总结发言……

3. 集体签名。

主持人:同学们,让我们共同行动起来,让诚信在我们身上生根发芽,让我们与诚信同行,让我们都做诚实守信的好青年,签名活动现在开始……

(把悬挂的横幅作为签名留念的纪念物,在签名中结束班会,寓意着诚信与我们同行。)

#### 感悟表达

回味“诚信与我们同行”主题班会的经历,写感悟日记。记录自己在主题班会活动中的表现及和同学们相互交流过程中的所感所想,与大家一起分享自己的感悟与收获。

活动名称	诚信与我们同行	活动时间	
收获与感悟:			

### 心灵沟通

以“诚信与我们同行”为主题组织感悟课。每节课设计 2~3 个环节，每个学生都要上台发言交流，可用 1~2 个感悟课时完成本主题。

1. 班主任小结“诚信与我们同行”主题班会活动情况。

2. 值周班长主持感悟课，同学们就主题班会及“诚信与我们同行”的感悟在班上发言交流。

(1) 小组层面的感悟与交流：以各小组为单位谈感悟议诚信，交流讨论。

(2) 班级层面的感悟与交流：同学们在班上诵读自己的感悟日记，大家相互点评发表意见。

(3) 值周班长总结感悟课情况，提出优缺点及努力方向。

3. 班主任对感悟课活动提出指导，强化感悟主体，明确“诚信与我们同行”必须体现在学习和生活中。

### 友善点评

通过“诚信与我们同行”主题班会及感悟课活动，每个同学都表现了自己，对诚信有了一个重新认识，友善点评是对大家的激励，是对“诚信”的激励。请友善点评，相互交流。

留 言 板
同学一：
同学二：
同学三：
教师点评：

### 建言献策

经历了“诚信与我们同行”主题班会和感悟课活动，针对诚信这个主题，结合生活学习中的诚信现状，就如何做一个诚信的人提出你的意见和建议。

建议一：

---



---

建议二：

---



---

建议三：

---



---

## 行动点滴

记录自己在本次主题班会和感悟课活动的所感所想和在校期间对“诚信与我们同行”的前后认识、心理变化以及自己在今后学习和生活中的诚信瞬间。（文字、图片、微信等）

年 月 日 星期 天气

年 月 日 星期 天气

年 月 日 星期 天气

年 月 日 星期 天气

年 月 日 星期 天气

## 活动评价

### 一、“守纪标兵”评比

#### （一）评比条件

1. 遵守校规校纪，无迟到，不吸烟。
2. 使用礼貌用语，公共场合不大声喧哗，尊师爱友。
3. 讲究个人卫生、环境卫生。
4. 积极参加社会实践活动，做守法公民。
5. 言行一致，作业考试不抄袭，不舞弊；勇于揭露同学中出现的违纪行为，制止不良行为发生。

#### （二）评比时间：本学期期末

### （三）评比步骤

1. 个人申请。
2. 小组评议。
3. 班级通过。
4. 学校批准。

“守纪标兵”申请表

姓名		班级		日期	
(主要陈述个人在“守纪标兵”创建活动中的亮点及同学们的评价)					
组级推荐结果		组长签字			
班级评比结果		班长签字			
校级评比结果		签字(盖章) 年 月 日			
本人对评价结果的感悟：					

## 二、“劳动标兵”评比

### （一）评比条件

1. 热爱劳动，积极参加学校、家庭、生产、社会等劳动；自觉遵守校纪校规，无重大违纪现象。
2. 表现突出，遵守社会公德，爱护公共财物，不随地吐痰，不随地扔垃圾；看到有破坏环境或浪费的现象敢于劝阻。
3. 具备良好的道德品质，主动宣传“劳动光荣”的美好理念；责任心强，能一如既往地按时、主动、高质量打扫学校及班级分配的卫生区域。
4. 能随时随地、以身作则进行卫生的保洁，生活处处有“弯腰”行动，具有一定的影响力；能够主动为班级、为他人服务，不计报酬，无私奉献。

### （二）评比时间：本学期期末

### （三）评比步骤

1. 个人申请。
2. 小组评议。
3. 班级通过。
4. 学校批准。

“劳动标兵”申请表

姓名		班级		日期	
(主要陈述个人在“劳动标兵”创建活动中的亮点及同学们的评价)					
组级推荐结果		组长签字			
班级评比结果		班长签字			
校级评比结果		签字(盖章) 年 月 日			
本人对评价结果的感悟：					

## 三、“守纪班级”评比

## (一) 评比条件

1. 自觉遵守学校各项规章制度，维护学校、班级荣誉，多做为学校增光添彩的事，不做有损学校荣誉的事。

2. 全班同学集体凝聚力强，使用礼貌用语，不说脏话，文明向上，形成优良的班风。

3. 积极开展班级集体活动，大力宣传学校各项规章制度，加强考核，严格执行。

4. 认真落实学校德育工作计划，主题班会目标明确，材料齐全，有条不紊。

5. 学校各项规定制度考核成绩优良，班级学生流失率、违纪率不超学校指标，班级量化积分成绩名列全校前列。

(二) 评比时间：本学期期末

## (三) 评比步骤

1. 班级讨论。

2. 班级申请。

3. 班级通过。

4. 学校批准。

“守纪班级”申请表

班名		年级		日期	
(主要陈述本班在“守纪班级”创建活动中的亮点及同学们的心声)					
校级推荐结果					
对评价结果的感悟：					

## 期末小结

## 一、个人小结

### 期末实践活动及学习情况小结

[illegible]

## 二、学期获奖情况

### 期末获奖统计表

获奖项目	魅力之星		爱校之星		守纪标兵		劳动标兵		守纪班级		三好学生		先进集体		奖项合计	
获奖级别	校级	班级	校级	班级	校级	班级	校级	班级	校级	班级	校级	班级	校级	班级	校级	班级
个人获奖																
小组获奖																
班级获奖																
备注	(由组长或个人填写或盖自行设计的具有本班特色的小章)															

### 三、学期成绩统计

### 学期成绩统计表

学科	语文	数学	英语										总分
成绩													
备注	(由组长或个人填写、盖章)												



## 四、综合评价

综合评价表

小组 评语	组长签名		
班级 评价	班主任签名		
教师 评价			
	签名		
	签名		
		签名	
综合评价结果		(优秀、良好、合格)	
家长 意见	(家长签名)		
本人 感受	本人签名		
备注			

# 模块三

知礼感恩 善待他人

礼仪教育是素质教育的重要内容之一，历来为我国思想家和教育家所重视。我国古代礼仪教育就特别强调从小抓起，养成习惯，做到体貌兼习，行为美与心灵美相统一。《史记·孔子世家》中说：“孔子以诗、书、礼、乐教弟子。”而“六艺”中的“礼”也是作为“六艺”之首。为什么说良好的行为习惯、思想品格会影响孩子的一生呢？比如说，我们的日常礼貌用语“对不起”“请”等的使用，这些看似小得不能再小的事情，却往往能引发许多发人深省的事件。我国每年因琐事纠纷而发生近六十万起刑事案件，占全国每年刑事发案总量的85%。也就是说现在，无论是青少年还是成人，因为从小没有人学会尊重别人，没有因做错事要说“对不起”，当在别人做错事时，没有学会宽容，结果每年都有近百万人因此被关进牢房，被判几年、几十年甚至被执行死刑。学会尊重他人，就要有感恩之心。所以，感恩教育是素质教育的主要部分，也是德育教育的重中之重。学会感恩，先要学会知恩，要理解父母的养育之恩，师长的教诲之恩，朋友的帮助之恩。学会感恩，关键是通过家庭、学校的教育，我们中职生要将知恩、感恩落实在行动中。

模块三主要设置六个主题，分别是：知书识礼、真心向善、感恩父母、尊敬师长、做志愿者、学会处世。每一个主题主要通过两个活动来体现落实。通过活动，激发同学们参与的积极性，帮助同学们在活动中展现自我，完善个性。逐步懂得知恩识礼的意义，在生活中学会理解和宽容，真诚地善待他人。

在组织的所有活动里，通过简单的评价，激发同学们参与的动力，强化活动效果。学期结束时，根据个人申请、小组评议、班级通过、学校批准等步骤，评出活动的“爱心之星”和“最美志愿者”。

我们相信，经过师生的共同努力，我们每一位同学都会成为彬彬有礼的君子，懂得“予人玫瑰，手有余香”的道理，一定会营造出一个健康文明、和谐美好的校园、家园。

# 1

## 知书识礼

孔子曰：“不学礼，无以立。”文明礼仪是衡量一个民族乃至一个国家文化程度和道德修养的一个重要标尺，是一个人的思想、道德、修养和实际能力的外在表现。礼仪对于一个人的成长极其重要。中学生通过诵读经典，提高文化素养，从而改变自我，提升自我，使自己成为一个内外兼修的好青年；通过文明用餐，不仅让同学们懂得节俭是一种美德，还要通过活动，养成良好的生活习惯，懂得与人文明相处，提升个人的修养。

### ◆ 活动时间

一年级下学期，约2月份，历时2~3周。

### ◆ 活动内容

#### 1. 经典诵读

读经典，是我们永远需要的，因为任何对经典的了解，都会让我们的人文价值、人文精神

不断地升华提高，可以培养一个人的素养，让你心中树立正确而优雅的为人处世观。通过这些不朽的文学作品，帮助我们认识、感悟世界，分辨真善美、假恶丑。

## 2. 文明就餐

文明就餐包括很多方面，不大声喧哗、不拥挤、不浪费粮食等，这些行为体现一个人的文化素养。养成文明就餐的习惯，不仅有益于个人身心健康，也能提高个人的整体素质。

### ◆ 活动目的

通过诵读经典，优化人格，促进身心健康，培养孝顺父母、懂礼貌、知礼仪、有教养的良好品质，提高我们的生活品位和人生内涵；通过文明就餐活动，树立文明意识，懂得文明就餐的意义，改变我们不文明的习惯，提高我们对文明的认知度，养成良好的用餐习惯。

## 活动1 经典诵读

### 创设情境

自古以来，中国号称“礼仪之邦”，博大精深的国学经典是中华民族的文化瑰宝，儒家的“仁、义、礼、智、信”就是我国传统思想文化的道德精髓。诵读经典能修正品行、健全人格，使人成长为德行高尚、知识广博、行为优雅的现代中国人；诵读经典能更好地根植传统文化，掌握优雅的祖国语言，使我们成长为既有知识又有修养的一代青年。

对于我们中学生来说，经典诵读的内容，主要以国家语言文字工作委员会组织编写的《中华经典诗文诵读读本》为主，另外推荐同学们读一些中外文学名著，如《骆驼祥子》《钢铁是怎样炼成的》《繁星·春水》《童年》《爱的教育》《朝花夕拾》《昆虫记》《名人传》《鲁滨孙漂流记》《海底两万里》《儿女英雄传》《三侠五义》以及我国的四大名著《三国演义》《西游记》《水浒传》《红楼梦》等，旨在通过阅读这些有关励志、爱国、惜时、亲情等方面的诗文，提高同学们的人文素养，弘扬民族精神。



近日，一名印度工程师所写的《令人忧虑，不阅读的中国人》红遍网络。同学们，静心读一下这篇文章吧！

我在飞往上海的飞机上。正是长途飞行中的睡眠时间，机舱已熄灯，我吃惊地发现，不睡

觉玩 iPad 的，基本上都是中国人，而且他们基本上都是在打游戏或看电影，没见过有人读书。这一幕情景一直停留在我的脑海里。其实在法兰克福机场候机时，我就注意到，德国乘客大部分是在安静地阅读或工作。中国乘客大部分人要么在穿梭购物，要么在大声谈笑和比较价格。现在的中国人似乎有些不耐烦坐下来安静地读一本书。

一次我和一位法国朋友一起在虹桥火车站候车，这位第一次来中国的朋友突然问我：“为什么中国人都在打电话或玩手机，没有人看书？”我一看，确实如此。人们都在打电话（大声谈话）、低头发短信、刷微博或打游戏，或喧嚣地忙碌，或孤独地忙碌，唯独缺少一种满足的安宁。

据媒体报道，中国人年均读书 0.7 本，与韩国的人均 11 本，日本的 40 本，俄罗斯的 55 本相比，中国人的阅读量少得可怜。青年人上网，少年儿童看电视。在网上和图书馆查阅资料或读书的学生少之又少。再看看各部门领导，一天忙于应付各种检查、应酬、饭局。读书已经变成了学者的专利，也许很多学者也不看书了。这确实让人担忧。中国人均每天读书不足 15 分钟，人均阅读量只有日本的几十分之一。

在这个世界上有两个国家的人最爱读书，一个是以色列，另一个是匈牙利。以色列人均每年读书 64 本。当孩子稍稍懂事时，几乎每一个母亲都会严肃地告诉他：书里藏着的是智慧，这要比钱或钻石贵重得多，而智慧是任何人都抢不走的。犹太人是世界上唯一一个没有文盲的民族，就连犹太人的乞丐也是离不开书的。在犹太人眼里，爱好读书看报不仅是一种习惯，更是人所具有的一种美德。

而另一个国家匈牙利，它的国土面积和人口都不足中国的百分之一，但却拥有近两万家图书馆，平均每 500 人就有一座图书馆，而我国平均 45.9 万人才拥有一所图书馆。匈牙利也是世界上读书风气最浓的国家，常年读书的人数达 500 万以上，占人口的 1/4 还多。

记得有一位学者说过：一个人的精神发育史，应该是一个人的阅读史，而一个民族的精神境界，在很大程度上取决于全民族的阅读水平；一个社会到底是向上提升还是向下沉沦，就看阅读能植根多深，一个国家谁在看书，看哪些书，就决定了这个国家的未来。读书不仅仅影响到个人，还影响到整个民族，整个社会。要知道：一个不爱读书的民族，是可怕的民族；一个不爱读书的民族，是没有希望的民族。

同学们，阅读始终是知识的源泉，阅读是要让真正的阳光住在心里，在书中，不仅有眼前，更有诗和远方。从手机、游戏中解脱出来吧，把你的时间用到读书上吧！因为，读书是门槛最低的高贵。

#### 启发与感想

1. 作为当代中职生，你想对这位印度工程师说些什么？

2. 你了解的中华传统经典故事有哪些？你最喜欢的经典著作是什么？

3. 经典著作中哪个人物或故事对你影响最大？

**体验活动** 本次活动重在个人诵读，与同学分享与交流，建议如下。

1. 以学习小组为单位，每人选读 2~3 个经典文本，自由诵读；
2. 小组成员推荐、确定本组共同的诵读内容（以《中华经典诗文诵读读本》为主）。
3. 个体展示，发表感想，小组内分享交流诵读感受。
4. 组成班级评委组，点评激励，评出班级“诵读之星”。

**感悟表达** “读经典，悟人生”，通过经典诵读活动，你有哪些感受和领悟，用文字记录下来。通过与同学们交流分享，你有哪些收获和借鉴？

活动名称	经典诵读	活动时间	
收获与感悟：			

**心灵沟通** 以“诵读经典”为主题组织感悟课。每节课设计 2~3 个环节，可用 2~3 个感悟课时完成本主题。同学们畅所欲言，说心得，谈感悟。

1. 值周班长主持感悟课。
  - (1) 个人发言，就自己在经典诵读活动中，感受最深的文本、人物、片段或心得进行交流。
  - (2) 小组讨论活动经历，交流本组共读经典的体会。
  - (3) 小组自评、互评活动情况，班长小结各组表现。
2. 班主任总结发言，强调诵读经典著作的意义，并倡导诵读的持续性和重要性。

**友善点评** 在诵读经典中，同学们一定获得了知识的滋养，情感的熏陶，心灵的宁静。我们在反思中警醒，在阅读中提升内在的涵养。同学们，让我们以本次“经典诵读”活动为契机，和读书为伴，与经典同行，让自己的青春在书海中绽放光华。根据自己诵读经典的感悟，以及在体验活动和感悟课中同学们的具体表现，给予你肯定或具体的建议，便于同学们自省和提高。

留 言 板
同学一：
同学二：
同学三：
教师点评：

## 建言献策

诵读中华经典，提升自我修养。从我做起，从现在做起，养成诵读经典的好习惯，在阅读中提升自我，做一个德才兼修的现代青年。在经典诵读活动中，请与大家分享你好的经验和建议。

建议一：

---

---

建议二：

---

---

建议三：

---

---

## 行动点滴

记录下自己在经典诵读活动以及今后的学习生涯和人生中，感悟最深的文段，培养心灵、启迪心智的感悟，以及师生共进的故事等。（文字、图片、微信等）

年 月 日 星期 天气

---

---

---

年 月 日 星期 天气

---

---

---

年 月 日 星期 天气

---

---

---

年 月 日 星期 天气

---

---

---

年 月 日 星期 天气

---

---

---

## 活动2 文明就餐

### 创设情境

学校是一个传授学生知识、塑造学生灵魂的地方，餐厅更是一个检测学生文明程度的重要场所。在日常生活中，我们倡导节俭用餐，反对铺张浪费；提倡健康用餐，反对暴饮暴食；提倡文明用餐，反对陋习消费。

2013年，新上任的习近平主席提出了“光盘行动”，倡导厉行节约，反对铺张浪费，带领大家珍惜粮食，吃光盘子中的食物，避免舌尖上的浪费。

“光盘行动”的宗旨：餐厅不多点、食堂不多打、厨房不多做。养成生活中珍惜粮食、厉行节约、反对浪费的习惯，而不要只是一场行动。不只是在餐厅吃饭打包，而是要按需点菜。

“光盘行动”提醒与告诫我们：饥饿离我们并不遥远，而即便时至今日，珍惜粮食、节约粮食仍是需要遵守的古老美德之一。

纵观史今，历史名人我们留下了一段段佳话，我们就以此拉开“文明就餐”活动的序幕吧！

#### 事例一

朱元璋的故乡凤阳，流传着四菜一汤的歌谣：“皇帝请客，四菜一汤；萝卜韭菜，着实甜香；小葱豆腐，意义深长；一清二白，贪官心慌。”朱元璋给皇后过生日时，只用红萝卜、韭菜，青菜两碗，小葱豆腐汤，宴请众官员。而且约法三章：今后不论谁摆宴席，只许四菜一汤，谁若违反，严惩不贷。

#### 事例二

毛泽东一生粗茶淡饭，睡硬板床，穿粗布衣，生活极为简朴，一件睡衣竟然补了73次，穿了20年。经济困难时期，他自己主动减薪、降低生活标准，不吃鱼肉、水果。伟人在勤俭节约方面为国人做出了表率。

#### 事例三

习近平兰考指导民主生活会时在焦裕禄干部学院用餐午餐菜单曝光，因为开会，1点半才开饭，午餐就是简单的四菜一汤，主食为兰考大刀面、开封小笼包和白米饭，四菜一汤为干煸菜花、中原大烩菜、红烧羊肉、香菇烧牛肉和冬瓜排骨汤，餐后水果为苹果。饭后习总书记还夸赞说“大刀面非常好吃，不错”。中央八项规定中明确指出“要轻车简从、减少陪同、简化接待，不张贴悬挂标语横幅，不安排群众迎送，不铺设迎宾地毯，不摆放花草，不安排宴请”。习总书记的做法折射出许多为官应有的美德，值得所有人的深思。

同学们，文明就餐，从我做起。节约粮食，从点滴做起。请加入到“光盘行动”的队伍中来吧！







### 启发与感想

1. 读了名人勤俭节约的故事，你有什么感想？

2. 对比我们的就餐环境，上边这张就餐图片你认为好在哪里？

3. 自省一下自己就餐时有哪些不良的习惯需要及时改正？

### 体验活动

通过活动，纠正不良的就餐习惯，养成文明就餐的好习惯。

1. 以班为单位，召开“文明就餐”主题班会，张贴“文明就餐”倡议书。
2. 班级自制“文明就餐”的条幅，同学们在条幅上签字。
3. 签名活动结束后，与学校餐厅结合，将签满同学们姓名的横幅挂在餐厅门口上方。
4. 成立班级督导组，安排在餐厅值班，引导本班同学自觉排好队，做到“不插队，不拥挤，不喧哗”，引导同学们在就餐后自觉将用完的餐具放到固定餐具回收处。班级督导组及时反馈同学们的就餐情况和本次活动的信息。
5. 班级评出“文明就餐之星”。

### 感悟表达

通过“文明就餐”活动，自己改掉了哪些不文明的就餐习惯，行动和认识上有哪些提高？描写给自己留下印象最深最美的片段。

活动名称	文明就餐	活动时间	
收获与感悟：			

**心灵沟通** 以“文明就餐”为主题组织感悟课，用2~3个课时进行交流沟通。

1. 值周班长主持感悟课。

(1) 部分同学做典型发言，分享活动心得。

(2) 以小组为单位，总结“文明就餐”活动经历。

(3) 班长总结整个活动。

2. 班主任总结感悟课，再度深化“文明就餐”活动的意义，要求以本次活动为契机，在生活中相互监督，持之以恒，将活动内容内化成意识，落实到行动中。

**友善点评** 一日三餐离不开餐厅，餐厅是我们生活的重要组成部分。营造清洁、文明、舒适的就餐环境，不仅关系每位同学的生活，而且直接体现了中职生的整体形象。餐桌边见文明，言行中显修养。“文明就餐”活动中，你的表现如何？对同学们的行为，你还有什么期望？在活动中自己有哪些收获？请畅所欲言，分析得与失，客观点评自我，友善点评他人。

留 言 板
同学一：
同学二：
同学三：
教师点评：

**建言献策** “谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”，营造和谐文明的用餐环境，把精神文明融入到我们的日常生活中，落实到对餐饮节俭安全、卫生健康、文明有序的追求上。从我做起，从现在做起，养成良好的就餐习惯。请与大家分享你好的经验和建议。

建议一：

建议二：

建议三：

**行动点滴**

用文字记录下自己在本次活动中的表现，以及在今后的学校生活中的行为和感悟。（文字、图片、微信等）

年 月 日 星期 天气

年 月 日 星期 天气

年 月 日 星期 天气

年 月 日 星期 天气

年 月 日 星期 天气

## 2

## 真心向善

中国的传统文化历来追求一个“善”字。待人处事，强调“心存善意”；与人交往，讲究“与人为善”；对自己的要求，主张“独善其身”。记得一位名人说过，对众人而言，唯一的权力是法律，对个人而言，唯一的权力是善良。法国作家雨果说得好：“善良是历史中稀有的珍珠，善良的人几乎优于伟大的人。”同学们，善良是一种健康，善良是一种美德，善良更是一种品质，善良是我们行走于世间的完美人格。如果你内心的善良还在沉睡，但愿在今天能够悄然复苏。

### ◆ 活动时间

一年级下学期，约3月份，历时1~2周。

### ◆ 活动内容

#### 1. 善待同学

通过“善待同学”的活动，让同学们懂得生活中“与人为善”的道理，同时帮助解除误会和矛盾，增进同学间的友谊，建立和谐的班集体。了解与人相处的原则，懂得善良不是软弱，而是一种美德，在参与活动的过程中，唤醒善良，感知善良，传递善良，收获友谊。

#### 2. 善恶与人生

演讲，是学生能力的体现，也是学生情感宣泄的一种方式。组织“善恶与人生”的主题演讲，培养同学们在生活中明辨是非，扬善惩恶，提升个人修养，激发内心向善的情感和热爱生活热情。

### ◆ 活动目的

通过“善待同学”活动，让学生学会宽容待人；在“善恶与人生”的演讲活动中，真正懂得什么是与人为善，并能扬善惩恶，明白“己所不欲，勿施于人”的道理，生活中能与同学、父母、邻里友好相处，建立和谐的社会关系，铸就自己健全的品格人生。

## 活动1 善待同学

### 创设情境

我们的思想、行为都受周围环境的影响，当我们以沮丧、愤怒、哀愁等负面的情绪与周围的人互动时，他人也会以负面的情绪回应我们；而当我们内心充满喜乐，别人的生命也会飞扬起来，也会快乐地对你，于是善的循环便重复无尽地推演下去。所以，我们要善待自己，也要善待他人，善待他人就是善待自己。宽容，是与人为善的前提，它是人生的美德，

社会和谐的标准。在素质教育的今天，对于教育，成人比成材重要得多。所以，健康的心态，健全的人格，这是我们成长路上必须收获的优秀品质。

首先与大家分享两则与情绪有关的小故事，激发我们内心“善良”的元素。

#### 故事一：仇恨袋

古希腊神话中有一位力大无穷的英雄叫海格力斯。有一天，海格力斯在山路上行走时，发现路中间有个袋子似的的东西很碍脚，便踢了它一脚。谁知那东西不但没有被踢开反而膨胀起来。海格力斯有点生气，便狠狠踩了一脚想把它踩破，哪知那东西不但没被踩破反而又膨胀了许多。海格力斯恼羞成怒，操起一条碗口粗的木棒狠砸起来，那东西竟然加倍地膨胀，最后大到把路堵死了。

一位圣人路过，连忙对海格力斯说：“朋友，快别动它，忽略它，离开它远去吧！它叫仇恨袋，你不犯它，它便小如当初，你的心里老记着它，侵犯它，它就会膨胀起来，挡住你前进的路，与你敌对到底！”

#### 故事二：误会

早年在美国阿拉斯加地方，有一对年轻人结婚，婚后生育，他的太太因难产而死，留下一孩子。他忙生活，又忙于家务，因没有人帮忙看孩子，就训练了一只狗，那狗聪明听话，能照顾小孩，咬着奶瓶喂奶给孩子喝，照顾孩子。

有一天，主人出门去了，叫它照看孩子。他到了别的乡村，因遇大雪，当日不能回来。第二天才赶回家，狗立即闻声出来迎接主人。他打开房门一看，到处是血，抬头一望，床上也是血，孩子不见了，狗在身边，满口也是血，主人发现这种情形，以为狗性发作，把孩子吃掉了，大怒之下，拿起刀来向着狗头一劈，把狗杀死了。之后，忽然听到孩子的声音，又见他从床下爬了出来，于是抱起孩子。孩子虽然身上有血，但并未受伤。他很奇怪，不知究竟是怎么一回事，再看看狗，腿上的肉没有了，旁边有一只狼，口里还咬着狗的肉。狗救了小主人，却被主人误杀了，这真是天下最令人遗憾的误会。

#### 启发与感想

1. 用文字表述你读完上面两则故事后的感想。

2. 举例说说，生活中你是如何化解自己的负面情绪的？

3. 在今后的学习生活中，你打算怎样与人为善，友好相处？

#### 体验活动

1. 以班为单位，编办以“善良与宽容”为主题的板报。
2. 课间播放音乐《唯有宽容》《爱的奉献》等充满正能量的歌曲。
3. 以“故事就在身边”为题，让同学们讲出曾经的误会，解开心结。

4. 让解除误会的同学分享此刻的心情和对善良、宽容的重新认识。

5. 每位同学制订一个“我为人人”的计划书，相互督导，落实于行动中，共创文明班级。

#### 感悟表达

通过体验活动，同学们敞开了心扉，打开了心结，对宽容和善良有了进一步的认识，请记录自己在活动中的表现，把参与活动后的心得与同学们分享。

活动名称	善待同学	活动时间
收获与感悟：		

#### 心灵沟通

以“善待同学”为主题组织感悟课，建议用2~3个课时完成本主题。

1. 值周班长主持感悟课。

(1) 个人发言：同学们就本次活动的收获和感悟、自己对友谊和宽容的认识以及自身真实的案例分享交流。

(2) 小组代表发言：分享本组在活动中的感人的故事，评价同学们的各自表现。

(3) 值周班长总结：对各组和整个活动进行评价。

2. 班主任最后强调，再度深化与人为善在现实生活中的积极作用，升华本次活动的目的、意义。

#### 友善点评

通过“善待同学”的活动，融洽了同学之间的友谊，营造了友好和谐的氛围，加强了班集体的凝聚力。对于同学们的身心健康成长产生了有效地推动作用，每个同学在活动中精神和情感都有收获。敞开心扉，留下你真诚的心愿、友善的建议，共同进步，共同提高。

留 言 板
同学一：
同学二：
同学三：
教师点评：

## 建言献策

“予人玫瑰，手有余香”，与人为善，是对别人的释怀，也是对自己的善待；长存感恩，是一种高贵的品质，崇高的境界。在与同学们相处交往的过程中，我们一定不要伤害别人的自尊和利益，否则受损失的一定是自己。请与大家分享你善待他人的心得和建议。

建议一：

---

---

建议二：

---

---

建议三：

---

---

## 行动点滴

用文字记录下在“善待同学”活动中发生的有意义的故事，描写出自己在活动中的表现、参与活动的感想，以及通过活动自己有哪些收获。今后的你，又有哪些善心、善举呢？期待你的精彩……（文字、图片、微信等）

年 月 日 星期 天气

---

---

---

年 月 日 星期 天气

---

---

---

年 月 日 星期 天气

---

---

---

年 月 日 星期 天气

---

---

---

年 月 日 星期 天气

---

---

---

## 活动2 善恶与人生

### 创设情境

《三字经》里第一句话就是“人之初，性本善”。善良是生命最原始的情感，但市场经济带来的变化打破了原有的“我为人人，人人为我”的心理契约。一些人看重自我利益，总要在“我”和“我们”之间寻找平衡点，于是人性愈加淡漠，善良渐行渐远。“与人为善”的美好愿望被现实压制。人们总害怕“人善被人欺”“好人没好报”，不敢轻易去做善事。同学们，善良不是无谓的牺牲，也不是懦弱的表现，我们要做到善虽小，而为之，以春风化细雨般的丝丝善举，去温暖自己和他人的心田。把垃圾扔进垃圾箱，是对环境的善；多陪老人、孩子，是对家人的善；挤地铁时对撞到你的人笑一笑，是对陌生人的善；对工作认真负责，是对同事和老板的善；给迷路者指路，给饥饿者馒头，给弱者以平等尊重的口气……这些都是善举。

古老经典《三字经》早已诠释了人们对善良的渴望和赞美。

人之初，性本善。性相近，习相远。苟不教，性乃迁。教之道，贵以专。昔孟母，择邻处。子不学，断机杼。窦燕山，有义方。教五子，名俱扬。养不教，父之过。教不严，师之惰。子不学，非所宜。幼不学，老何为。玉不琢，不成器。人不学，不知义。为人子，方少时。亲师友，习礼仪。香九龄，能温席。孝于亲，所当执。融四岁，能让梨。弟子长，宜先知。首孝弟，次见闻，知某数，识某文。

曰仁义，礼智信。此五常，不容紊。稻粱菽，麦黍稷。此六谷，人所食。马牛羊，鸡犬豕。此六畜，人所饲。曰喜怒，曰哀惧。爱恶欲，七情具。匏土革，木石金。丝与竹，乃八音。高曾祖，父而身。身而子，子而孙。自子孙，至玄曾。乃九族，人之伦。父子恩，夫妇从。兄则友，弟则恭。长幼序，友与朋。君则敬，臣则忠。此十义，人所同。凡训蒙，须讲究。（节选）

### 启发与感想

1. 你能讲出节选文段中的几个故事？

---



---

2. 这些故事对你有什么启发？

---



---

3. 你在生活中的哪些行为与文中人物的做法相似或一致？

---



---

### 体验活动

1. 收集或上网查阅资料，讨论交流社会生活中的小善、小恶行为，对照自查，明辨是非。以组为单位共同完成下面表格。



	小善之举	小恶之行	自查（有或无）
班级、校园里			
尊师敬长方面			
与人交往方面			
保护环境方面			
社会生活方面			
其他方面			

2. 以班为单位，组织演讲比赛活动。

（1）赛前准备：人人参与，结合自身和社会现状，撰写文稿。

（2）组织比赛：以小组为单位参与演讲，选拔出优胜者，参加学校的演讲比赛。

（3）赛后建议：学生发表感想，分享交流。

（4）优秀稿件装订成册，便于学生相互交流学习和留存。

**感悟表达** 通过“善恶与人生”的演讲活动，记录自己在活动中的表现及感悟，把自己对善良的认识和见解分享给同学。

活动名称	善恶与人生	活动时间	
收获与感悟：			

**心灵沟通** 以“善恶与人生”为主题组织感悟课，可用2~3个感悟课时完成本主题。

1. 值周班长主持感悟课，就本次活动积极发表感悟。

（1）小组讨论参与活动的经历及演讲的得失。

（2）部分同学做典型发言，对自己的演讲稿的撰写及其内容进行客观评价，并就“善恶与人生”分享自己的见解和感悟。

2. 班主任做好总结评定，深化活动的主题，升华人生与善恶的目的、意义，对同学们提出为人处世的要求和目标。

**友善点评** 通过活动，同学们真正理解了生活中善良的意义，在反思中剖析，在交流中提升，构建了和谐的人际关系。同学们在体验活动及感悟课交流中都有很大的收获，在自我提高的同时，不要忘了给同学写下祝福和建议。

留 言 板	
同学一：	
同学二：	
同学三：	
教师点评：	

**建言献策** “帮助别人，就是帮助自己”这句话不只是简单的因果关系，坚持下去你会发现，在给别人生活带来改变的同时，自己的幸福感更强，身体也会更健康。请把你扬善避恶的意见和建议分享给同学们。

建议一：

---



---

建议二：

---



---

建议三：

---



---

**行动点滴** 德国孩子从小要上三堂“善良课”，即喂养和爱护小动物、帮助弱势群体（老人、病患等）、关心家庭其他成员。我们要注重锻造自己善良的品质，多去关心、帮助别人。记录下自己做的小善之举。（文字、图片、微信等）

年 月 日 星期 天气

---



---



---

年 月 日 星期 天气

---



---



---

年 月 日 星期 天气

年 月 日 星期 天气

年 月 日 星期 天气

# 3

## 感恩父母

俗话说：“滴水之恩，当涌泉相报”。感恩是一种道德修养，是一种人格品质，也是一种人生态度。我们要学会感恩，感谢朋友的真情相伴，感谢老师的无私教诲，感谢父母的呵护疼爱，感谢生活给予的馈赠……

感恩父母、孝敬父母是我们中华民族的传统美德，在人的一生中，对自己恩情最深重的莫过于父母。父母给予我们生命，在父母的悉心关怀、百般呵护下，我们慢慢长大，我们成长的每一步都凝结着父母的心血。从小到大，我们一直是父母眼里的孩子，老子曾言“复归于婴儿”。青春不再、渐渐老去的父母，又何尝不是我们心灵上的“孩子”？同学们，行动起来吧，为父母做一点力所能及的事情，感恩父母，重在行动！

### ◆ 活动时间

一年级下学期，约3月份，历时1~2周。

### ◆ 活动内容

#### 1. 我为父母尽孝心

百善孝为先，用心为父母做一件事来孝敬父母，是每一个人必须、也是很容易做到的一件事。一个问候的电话、与父母的一次聊天、一次家庭聚会等，都会让父母感到欣慰和满足。珍惜与父母在一起的时光，享受为父母做事的快乐，一起感受家的温馨。

#### 2. 给父母说说知心话

感恩父母，是情感的升华，也是表达孝道的一种方式。给父母写封信，在信中道出我们为子女的心声和爱意，感谢父母的辛劳和养育。敞开心扉，表达真情，与父母交流。

## ◆ 活动目的

通过有意识为父母做事这一活动，感知父母的养育之恩，感受家庭的幸福，培养爱父母、爱家庭的情感，从心底深处懂得为什么要孝敬父母，以及怎样孝敬父母；通过书信，用文字描述对父母的感恩，表达自己的孝敬之心，从而升华情感，和睦相处，构建和谐家庭。

## 活动1 我为父母尽孝心

### 创设情境

有一首歌曲，无论是旋律还是歌词都令人心灵产生强烈的震撼，这首歌的名字叫做《天亮了》。同学们，你知道《天亮了》这首歌背后的故事吗？

1999年10月3日，在贵州马岭河风景区，正在运行的缆车发生故障，突然从一千米高的空中重重地摔在了地面。在缆车坠落的那一刹那间，车厢内来自南宁市的潘天麒、贺艳文夫妇，不约而同地使劲将年仅两岁半的儿子高高举起。在这危急的时刻，年轻的父母用高举的双手阻挡了袭向儿子的死神，而他们自己的身体却没有任何的防护，儿子得救了，父母却永远和上了双眼，永远离开了他们深爱的孩子，他们眷恋的世界。

小朋友潘子灏的生命，正是他父母用双手托起的一个奇迹。在生和死的瞬间，父母想到的并不是自己，他们把生的希望留给了儿子。这个生命的故事，深深打动了歌手韩红，经过多方联系，她领养了这个奇迹般生还的小孩。

同学们，母爱是烙印在我们心中永不磨灭的记忆，我们每个人都能感受到母爱力量的无私和伟大。作为孩子的我们，又该怎样为父母尽孝道、表爱心呢？

《常回家看看》这首歌，我们耳熟能详，流传久远，倍感亲切，它道出了人间的真情。“常回家看看，哪怕帮妈妈刷刷筷子、洗洗碗，老人不图儿女为家做多大贡献，一辈子不容易就图个团团圆圆……”自己是否常回家看看，能否抽时间多陪陪父母，是否经常关心父母、给父母亲送去物质上的支持和精神上的慰藉呢？



### 启发与感想

1. 《天亮了》背后的故事引发了你哪些感想？

---

---

2. 在你的身边，是否有类似或更感人的故事？与同学们分享。

---

---

3. 结合自身实际，说说你在生活中是如何为父母尽孝心的？

---

---

## 体验活动

1. 人人参与，办一期以“我为父母尽孝心”为主题的手抄报或黑板报。
2. 班级自制条幅，每位同学在上面写一句感恩父母的话，把条幅挂在教室一角。
3. 每位同学利用周末时间，录制一段为父母做事的视频，上传至班级 QQ 群或微信群。  
(友情提示：可以为父母捶背、整理家务、准备一个小小的礼物、给父母一个拥抱等)
4. 分享交流，相互评价或点赞，谈感悟，写心得。
5. 利用网络信息平台，进行家校联系，及时反馈活动的情况和效果。(此环节可由班主任单独操作)
6. 小组统计，班委负责，共同完成“活动情况汇总及反馈表”。

“我为父母尽孝心”活动情况汇总表

组别	姓名	尽孝心的具体事情	不足之处的改进方法	视频上传平台 (QQ 群或微信群)
建议				

## 感悟表达

记录自己在活动中的表现，把体现孝敬父母的趣事、自己的真实感受、父母的反应等分享给班里的同学。

活动名称	我为父母尽孝心	活动时间	
收获与感悟：			

## 心灵沟通

组织感悟课——“我为父母尽孝心”。建议本活动主题可用 1~2 个课时完成，每一个课时可设置 2~3 个环节。全班同学积极参与，交流沟通，分享感悟。

1. 值周班长主持感悟课，同学们围绕“感恩和孝道”发言交流。

(1) 小组相互交流：各组成员分享在为父母尽孝心活动中的具体事例，以及参加活动后的心得体会。

（2）部分同学做典型发言，同学们进行评价，提出建议。

（3）值周班长就各组表现及整个活动进行客观评价。

2. 班主任针对“我为父母尽孝心”活动中同学们的行为及典型事例进行引导，提出要求，将孝心、孝道内化为日常生活中的行为，强调活动的长期性和真实性。

**友善点评** 通过“我为父母尽孝心”的活动，培养了同学们的做事意识，也表达了自己对父母的爱，我们更相信爱心的感染力。活动结束后，同学之间、师生之间借助留言板，把爱的珍珠相互传递。

留 言 板
同学一：
同学二：
同学三：
教师点评：

**建言献策** 百善孝为先，孝心是人类自然的情感，是最美的情感，是一切美德的起始点。我们要感恩父母养育了我们，要学会理解父母，以实际行动报答父母。你在孝敬父母方面还有什么心得或建议？

建议一：

---



---

建议二：

---



---

建议三：

---



---

**行动点滴** 感恩父母，贵在行动，记录下你在生活中为父母做了哪些事？父母伴我们长大，我们陪父母到老。请在时光的轴线上，记录下你与父母共度的生活点滴……（文字、图片、微信等）

年 月 日 星期 天气

年 月 日 星期 天气

年 月 日 星期 天气

年 月 日 星期 天气

年 月 日 星期 天气

## 活动2 给父母说说知心话

### 创设情境

成长，往往会拉大孩子与父母心灵间的距离，尤其男孩子，不愿意多与父母交流，从而会产生很多的误会。父母认为孩子越大越不懂事，孩子认为父母越来越难沟通。你和父母经常交流吗？表达交流的途径是什么？我们可以通过写信，父母读信，传达彼此心声，拉近父母和我们之间的距离，解除在成长过程中与父母之间的心结和沟壑。

情感传递的方式很多，其中音乐的情感魅力最能触动心灵。请同学们闭上眼睛，一起回想那一幅幅感人的画面……



## 时间都去哪了

门前老树长新芽  
院里枯木又开花  
半生存了好多话  
藏进了满头白发

记忆中的小脚丫  
肉嘟嘟的小嘴巴  
一生把爱交给他  
只为那一声爸妈

时间都去哪了  
还没好好感受年轻就老了  
生儿养女一辈子  
满脑子都是孩子哭了笑了  
时间都去哪了  
还没好好看看你眼睛就花了  
柴米油盐半辈子  
转眼就只剩下满脸的皱纹了  
**启发与感想**

1. 回唱《时间都去哪了》，你脑海里哪个画面会长久定格？

2. 生活中的你，是如何表达与父母之间的情感的？

3. 在哪些地方你觉得自己做得不够好，今后你准备怎样做？

### 体验活动

1. 利用班会，真情表白，用写信的方式表达对父母精心呵护和养育自己成长的感恩之情。
2. 班委负责组织、落实信件的邮寄。
3. 周末学生返校后，带来家长的回信，或书写出父母收到信后的反应。
4. 班级组成评委小组，评选出优秀的稿件和典型的事例，交流分享。
5. 将信件装订成册，便于同学们相互交流学习和留存。



6. 小组共同完成“活动情况汇总及反馈表”。

“给父母说说知心话”活动情况汇总及反馈表

组别	姓名	信件题目	家长反馈情况	备注

### 感悟表达

记录自己在活动中的真情实感, 把与父母书信交流的过程及感触分享给班里的同学。

活动名称	给父母说说知心话	活动时间	
收获与感悟：			

### 心灵沟通

以“给父母说说知心话”为主题组织感悟课。通过 2~3 个感悟课时, 每个同学都要争取机会上台发言。

1. 值周班长主持感悟课, 组织各组及典型同学, 针对本次活动中最感人的事例、最真情的流露, 以及同学们对于活动的感受和得失, 围绕主题, 交流情感, 分享收获。

2. 班主任对活动和感悟课进行总结, 强化与父母交流的重要性, 引领同学如何把活动深入到生活实际中。

### 友善点评

以书信的形式“给父母说说知心话”, 参与面广, 避免了有些不善言辞的同学的尴尬。同学们在体验活动及感悟课上都表达了自己对父母的感恩。请同学们不惜笔墨, 在留言板上真情表白, 或友善点评同学。

留 言 板
同学一：
同学二：
同学三：
教师点评：

建言献策

写信是表达情感的一种方式，语言、动作都是情感的信使，有时一个小小的眼神，都能传达无限的爱，孝敬父母的方式也很多，你还有什么建议？

建议一：

---

---

建议二：

---

---

建议三：

---

---

行动点滴

一封家书一份情，一条短信一份牵挂，给父母一张照片也是对父母牵挂的回报，记录下生活的点滴，传承孝心文明。（文字、图片、微信等）

年 月 日 星期 天气

---

---

---

年 月 日 星期 天气

---

---

---

年 月 日 星期 天气

---

---

---

年 月 日 星期 天气

---

---

---

年 月 日 星期 天气

---

---

---

## 4

## 尊敬师长

教师的职业之所以高贵，是它超越了血缘亲情，无须克服溺爱的情感障碍，能客观、公正、无私地给予学生知识、技能、情感。我们的成长倾注了老师很大的心血，尊敬老师是最起码的素养，为老师做点事、赞美老师都是我们尊敬老师的具体表现。

### ◆ 活动时间

一年级下学期，约3月份，历时1~2周。

### ◆ 活动内容

#### 1. 做点小事谢师恩

给老师递上一杯水，替老师擦一次黑板，节日时一句祝福的话，一条温暖的短信……心怀师恩，要从自身开始；感恩老师，要从生活点滴做起。

#### 2. 我心中的老师

赞美老师也是尊师的具体表现，以手抄报的形式，赞美、感谢老师，与老师沟通，提升了同学们的文化素养，升华了师生情感。

### ◆ 活动目的

开展“做点小事谢师恩”活动，积极主动地为老师做件事，在尊敬老师的同时，自觉地养成良好的文明习惯，学会尊重他人，感恩他人；以手抄报的形式赞美感谢老师，能拉近师生之间的距离，创建和谐的师生关系，更有利于同学们身心的健康成长。

## 活动1 做点小事谢师恩

### 创设情境

“那块黑板擦去的是功利，写上的是真理”，老师，“传道、授业、解惑也”。没有老师，我们就不懂得礼仪和道理，就学不到知识和技能，就不能成就自己，回馈社会。俗话说，“一日为师，终身为父”，对老师最好的报答除了刻苦学习外，我们还要从小事做起，帮老师擦黑板，给老师倒杯水，帮老师干一些力所能及的事，老师就会感到莫大的安慰和荣耀。

中国现代文学的奠基人鲁迅先生，我们敬仰的毛泽东主席，还有我们敬爱的周恩来总理，为我们做出了榜样。

#### 事例一：鲁迅尊师的故事

鲁迅对启蒙老师寿镜吾一直很尊敬。他18岁到南京读书，每当放假回绍兴时，总要抽空看望寿先生。1902年至1909年，在东渡日本留学的8年间，他经常写信向寿老师汇报自己在异国的学习情况。一次，他奉母命从日本回绍兴办婚事，仅在家中停留了四天，但他仍在百忙中抽时间专程探望了年逾花甲的寿先生。鲁迅在日本还拜章太炎先生为师学文字学，章太炎先

生逝世后，他连续撰文两篇悼文缅怀纪念章太炎先生。

### 事例二：毛泽东尊敬老师的美谈

1959年，毛泽东回到了阔别32年的故乡——韶山，请韶山的老人们吃饭。毛泽东亲自把老师让在首席，向他敬酒，表达自己对老师的敬意。不仅如此，毛泽东青年时代听过徐特立先生的课。当徐特立60寿辰时，他还特意写信向徐老祝贺。信中说：“您是我20年前的先生，您现在仍然是我的先生，将来必定还是我的先生。”

### 事例三：周恩来向老师赠款

1952年2月，南开大学老校长张伯苓突然患脑血栓逝世，周恩来参加了治丧委员会并送了花圈，白色缎带上写着：“伯苓师千古，学生周恩来敬挽。”张伯苓逝世后，周恩来一直惦记着张家的生活。1961年国家困难时期，周恩来给张伯苓夫人送去500元人民币，并嘱咐相关人员要加倍关照张夫人及其子女。

### 启发与感想

1. 读了名人敬师的故事，你有什么感想？

---



---

2. 你身边还有哪些尊敬师长的典型事例？

---



---

3. 你最敬仰的老师是谁？为什么？

---



---

### 体验活动

1. 以班为单位，分小组选出代表，轮流体验“做一天班主任”的活动，感知老师的辛苦。
2. 每个学生发挥想象和特长，为老师做一件事，并记录在小组活动日记上。
3. 利用节日或班级活动日，给老师唱首歌，或给老师制作一个卡片表达对老师的感谢。
4. 协助老师做些力所能及的班务工作，形成习惯，逐步内化为班级行为。

### 感悟表达

在“做点小事谢师恩”活动中，你为老师做了哪些事情？有什么感悟？写感悟日记，记录自己在活动中的表现，把心得体会分享给班里的同学。

活动名称	做点小事谢师恩	活动时间	
收获与感悟：			

## 心灵沟通

组织感悟课——“做点小事谢师恩”。建议可用 1~2 个课时完成以“做点小事谢师恩”为主题的感悟课。

1. 值周班长主持感悟课，围绕活动主题交流讨论。

(1) 小组讨论活动经历。

(2) 部分同学做典型发言。

2. 班主任做强调，明确“做点小事谢师恩”活动要长期地坚持下去，通过日常不间断的活动将尊师转化为一种精神品质。

## 友善点评

通过“做点小事谢师恩”活动，体会到老师的辛苦，懂得老师的重要，知晓尊敬老师从自我做起，从小事做起。留言板也是进步的阶梯，请同学们相互监督，一起成长。

留 言 板
同学一：
同学二：
同学三：
教师点评：

## 建言献策

“青出于蓝，而胜于蓝”是老师最大的心愿。报答老师的方式很多，谨遵老师的教诲，牢记老师的要求和期望，不断学习，有所作为，也是对老师最好的回报。用行动谢师恩，你有什么更多的建议或见解？

建议一：

---



---

建议二：

---



---

建议三：

---



---

## 行动点滴

为师做事，感恩于心，贵在坚持，重在行动。记录下你在学校和校外为老师做了哪些事？（文字、图片、微信等）

年 月 日 星期 天气

年 月 日 星期 天气

年 月 日 星期 天气

年 月 日 星期 天气

年 月 日 星期 天气

## 活动2 我心中的老师

### 创设情境

“一支粉笔两袖清风，三尺讲台四季晴雨，加上五脏六腑七嘴八舌九思十想，滴滴汗水诚滋桃李满天下；十卷诗赋九章勾股，八索文思七纬地理，连同六艺五经四书三字两雅一心，点点心血亲育英才泽神州。”这是一副描写老师的对联，看到这个对联，你是否想起你心中的老师？

尊师重教是中华民族的传统美德，念师情，谢师恩，把自己对老师的赞美表达出来，让老师深深地感受到我们的敬爱之情。同学们，爱要大声地说出来，我们一起诵读《老师，您辛苦了》。

是谁——把无知的我们领进宽敞的教室，  
教给我们丰富的知识？  
是您，老师！  
您用辛勤的汗水，  
哺育了春日刚破土的嫩苗。

是谁——把调皮的我们，  
教育成能体贴帮助别人的人？  
是您，老师！  
您的关怀就好似和煦的春风，  
温暖了我们的心灵。

是谁——把幼小的我们，  
培育成成熟懂事的少年？  
是您，老师！  
您的保护让我们健康成长，  
在金秋时节结下硕果。

您辛苦了，老师！  
在酷暑严寒中辛勤工作的人们。  
您辛苦了，老师！  
把青春无私奉献的人们。

启发与感想

1. 你还读过哪些赞美老师的诗歌或书籍？

2. 你心中最敬仰的老师是谁？你认为在哪些方面对你的影响较大？

3. 在你的学习生涯里，你最想把老师比作什么？请用朴实的语言表达出来。

体验活动

1. 小组间分享自己学生生涯中印象最深刻的老师的故事。
2. 描绘出自己心中的老师，并在班级里与同学们分享。
3. 每位同学绘制一份以“我心中的老师”为主题的手抄报。
4. 成立评选小组，选出优秀作品在教室中展示。

感悟表达

通过手抄报的形式，表达对老师的赞美，重温老师对自己的教诲和在成长路上的引导作用。分享交流自己在活动中的表现和心得。

活动名称	我心中的老师	活动时间	
收获与感悟：			

**心灵沟通** 组织感悟课——“我心中的老师”。

1. 值周班长主持感悟课。

(1) 小组讨论活动过程及本组手抄报绘制和评选的情况，并就自己心目中的老师交流意见。

(2) 部分同学做典型发言，分享活动心得和自己与老师之间的故事。

(3) 值周班长总结评价各组在活动中的表现，并对活动提出意见和建议。

2. 班主任强化活动的主题，阐述老师的作用和活动的意义。

**友善点评**

以手抄报的形式赞美身边的老师，表达对老师的情感，在活动中师生的情感得到了升华。留言板上，真情永存。

留 言 板
同学一：
同学二：
同学三：
教师点评：

**建言献策**

对于本次活动，你还有什么好的建议和方法？对于你心中的老师，你还有什么悄悄话要说？请留下你的真知灼见和妙语妙招。

建议一：

---



---

建议二：

---



---

建议三：

---



---

**行动点滴**

“粉笔生涯，讲台春秋”是教师生活的真实写照，你会用怎样的语言去赞美“我心中的老师”呢？请记录下求学生涯中，你和老师的故事、情感……（文字、图片、微信等）



年 月 日 星期 天气

年 月 日 星期 天气

年 月 日 星期 天气

年 月 日 星期 天气

年 月 日 星期 天气

## 5

### 做志愿者

俗话说，“小行动大不同”，对于所有渴望通过公益，为家庭和整个社会凝聚守护力量的人，都能以改变自己的生活为起点，用自己的“小行动”换取生活的“大不同”。作为一名中职生，我们可以用自己暖意十足的细节，付诸日常的行动上：少看电视多运动、节约用水、及时关灯、拒绝白色垃圾、不用一次性筷子等。通过我们自身的改变，守护身边的人和周围的环境。

#### ◆ 活动时间

一年级下学期，大约3月份，历时1~2周。

## ◆ 活动内容

### 1. 环保小卫士

中职生要身体力行地参与到社会公益活动中，不使用非降解塑料制品，少买罐装食品和饮料，优先购买绿色产品，不过分追求穿着时尚等。这样的环保意识和行为，既培养了自己节俭的好习惯，也为环保尽了微薄之力。在活动中，既锻炼了自己，也服务了社会，并加强了自己的社会实践能力。

### 2. 专业利民

专业利民活动，对我们来说就是体验生活的一种方式，是专业理论和技能与社会实践相结合的一次锻炼机会。通过开展丰富多彩的社会实践活动，逐步了解了社会，开阔了视野，增长了才干，并在社会实践中认清自己的位置，发现了自己的不足，对自身价值能够进行客观评价。

## ◆ 活动目的

通过“环保小卫士”“专业利民”等社会实践活动，了解环保的重要性，并学会从我做起，从现在做起，从身边小事做起。在社会实践中既能巩固在学校学到的知识，又能把知识和实践结合起来，更重要的是能深入社会，服务社会，为将来走向社会，实现自己的人生价值打下一个良好的基础。

## 活动 1 环保小卫士

### 创设情境

近年来，我国很多地方出现了严重的雾霾天气。我国不少地区已经将雾并入霾一起作为灾害性天气现象进行预警预报。雾霾对身体十分有害，被称为健康的“隐形杀手”。雾霾的组成十分复杂，它里面有小于 PM2.5 的大小数百种颗粒物。这些颗粒物通过人体呼吸，进入呼吸道，会引发各种疾病，也会使人心情压抑烦躁，雾霾天气时可见度降低，极易发生交通事故。

同时，在日常生活中，“白色垃圾”的危害愈演愈烈。在“白色垃圾”中，污染最明显、最令人头痛的是那些遍布城市街头的废旧塑料包装袋、一次性塑料快餐具。据有关部门统计，仅以一次性塑胶泡沫快餐具为例，我国全年消耗量达 4 亿~7 亿个。

你知道吗？一次性发泡塑料饭盒和塑料袋盛装食物严重影响我们的身体健康，当温度达到 65℃ 时，一次性发泡塑料餐具中的有害物质将渗入到食物中，会对人的肝脏、肾脏及中枢神经系统等造成损害。我国目前使用的塑料制品的降解时间，通常至少需要 200 年。

同学们，让我们行动起来吧，从点滴做起，共同为环保做出我们的努力。

### 启发与感想

1. 生活中，你遭受过雾霾的困扰吗？谈一下你的感受。

2. 你使用过这些“白色垃圾”吗？今后你打算怎么做？

3. 面对这样的环境，你有什么好的建议？请和同学们分享。

### 体验活动

以争做“环保小卫士”为动力，身体力行做些有利于环保的事。在活动中体会环保的重要性，提升自己的环保意识，为建立绿色、和谐的校园环境做贡献。本次活动重行动，建议如下。

1. 以班为单位召开“环境保护”的主题班会，将策划的宣传版面摆放在校园里，提高大家的环保意识。

2. 每个同学都要积极参与到争做“环保小卫士”的活动中，制定具体措施，增强环保意识，落实环保行为。（建议在生活中，不用一次性的筷子和塑料袋，文明用餐，不玩手机，节约用纸、用水、用电等）

3. 班级组织签名“我是环保小卫士”公约的活动。

（1）不乱扔垃圾，分类投放垃圾；（2）节约用纸、用水、用电；（3）积极参加公益活动，例如义务植树等；（4）爱护每一块绿地，不践踏花草树木；（5）不吃野生动物，并劝阻他人不吃野生动物；（6）不大声喧哗，减少噪声污染；（7）尽量减少使用一次性用品；（8）阻止别人做破坏环境的事情；（9）外出尽量乘公交车或步行。

4. 相互监督，落实在行动上。

### 感悟表达

根据参加“环保小卫士”活动的经历，写感悟日记。记录自己在本次活动中的表现，以及和同学们相互交流过程中的感想，与大家一起分享自己的收获与感悟。

活动名称	环保小卫士	活动时间	
收获与感悟：			

### 心灵沟通

组织感悟课——“环保小卫士”。

1. 值周班长主持感悟课：同学们就本次活动积极发表自己的感悟。

2. 部分同学或小组代表做典型发言：交流对环保的认识，剖析自己的日常行为，找出差距；强化环保意识，在行动上相互监督，共同营造环保氛围。

3. 班主任对感悟课活动提出指导，明确绿色环保在生活中的意义和重要性，倡导低碳生活理念。

关注人体健康  
不使用一次性餐具



**友善点评**

通过“环保小卫士”活动，相信每个同学能够重新认识到身边的环境状况，增强了环保的意识，并在活动中充分认识到环境保护不仅要自己身体力行，更要靠大家的共同努力。督促才能进步，为了更好地维护我们的环境，请写下你宝贵的建议。

留 言 板	
同学一：	
同学二：	
同学三：	
教师点评：	

**建言献策**

通过“环保小卫士”活动和感悟课，针对环境保护这个主题，结合生活中的环境现状，提出你的意见和建议。

建议一：

---



---

建议二：

---



---

建议三：

---



---

**行动点滴**

记录自己在本次活动中的所感所想，以及在参与活动前后的认识和行为变化。在今后的生活中，你准备怎样践行你的环保公约？（文字、图片、微信等）

年 月 日 星期 天气

---



---



---

年 月 日 星期 天气

---



---



---

年 月 日

星期

天气

年 月 日

星期

天气

年 月 日

星期

天气

## 活动2 专业利民

### 创设情境

我们中职生不仅具有一定的专业理论知识，而且掌握了较强的专业技能。同学们，我们要利用寒暑假或周末接近社会和自然，把自己所学的知识和技能在生活中进行运用和发挥，这样，既服务了社会也提升了自己，可以说是双赢的举措。

从一名普通的中职生迅速成长为“2007 年上海十佳讲解员”、中共“二大”会址纪念馆宣教部主任，优秀毕业生尤玮的演讲《因人施讲受欢迎》，很好地诠释了她的成才经历，以及在社会实践中，中职成长的必要性和重要性。

1998 年中考，尤玮被上海市信息管理学校（原董恒甫职业技术学校）图书情报管理专业录取。和其他同学不同的是，尤玮没有丝毫的挫败感。她回忆道，考大学是为就业，读职校一样可以找到合适的岗位，与其郁郁终日说什么大志难酬，不如踏踏实实走好脚下的路。踏入中职校门的那一刻起，她便告诉自己，这里是一个新的起点，一样可以实现人生目标，只不过需要将自己的人生道路进行一点点调整。

参加辩论赛、演讲比赛，担任文学社社长……入学后，尤玮积极参加学校的各个社团活动，锻炼自己的各方面能力，不断学习与人交往、如何组织活动。尤玮坦言，参加各种活动，有失败也有成功，让她渐渐明白，对自己有帮助的不是结果，而是有这段经历和过程。

进入职校的第一个寒假，尤玮开始捧着自己的简历去上海虹口区图书馆寻求实习的机会。第一份实习的工作很简单：将原来手写的目录书卡输入电脑，没有限定的工作量，也不限时上交，“做多少”“怎么做”完全取决于个人“自觉”。熟练掌握五笔输入的她早到晚归，总希望能多为老师分担一些，多出一点力。寒假结束时，虹口图书馆的馆长在实习鉴定上认真地写下：欢迎今后的假期继续来参加志愿服务。

2001 年鲁迅新馆改扩建完成，在虹口区图书馆老师的推荐下，尤玮到鲁迅纪念馆的图书馆参

加志愿服务，一丝不苟地将手写的目录卡输入电脑。一次偶然的机会，她被调至宣教部门，担任双休日志愿讲解员。白天担任讲解员，晚上翻阅各种资料，自己写讲解词……渐渐地，尤玮开始喜欢上讲解员这一职务，并不断钻研，每讲解一次都会有新的收获和启发，每次讲解词各异。

2002年，鲁迅纪念馆需要招聘一位讲解员，前来应聘的学生都是一些名牌大学的学生，甚至还有多位研究生前来应聘。面试者需要现场讲解鲁迅纪念馆，并接受面试官的提问。此时，站在一旁做志愿者的尤玮胆怯地问道：“可以给我一次面试机会吗？”现场的面试官说，可以啊，你试试吧！声情并茂的讲解后，面试官决定，无需招聘本科生、研究生，破格招聘这位中职学生。

写讲稿、挖掘每块展板背后的故事……走进尤玮，记者发现，她的成功跟她的辛勤付出有很大的关系。做了这么多年的讲解员，尤玮一直有一个习惯，随身带着一个小记录本，随时记录自己的最新收获和体会，遇到不懂的疑难问题，她也会第一时间写下来。

#### 启发与感想

1. 这个中职生的故事对你有什么启发？

---

---

2. 你准备怎样学好自己的专业技能？

---

---

3. 两年后的职业生涯，你是如何规划的？

---

---

#### 体验活动

实践是检验真理的唯一标准，对于在校园里的中职生来说，社会实践尤其重要，专业利民也是人生价值的初步体现。

1. 组织形式：小组合作模式。建议由6~10人组成社会实践活动小组，自己推选组长，聘请有一定专长的成年人（如本校教师、学生家长等）为指导老师。研究过程中，活动小组成员有分有合，互相协作。

2. 小组研究设计具体操作（设计活动需要表格、问卷，准备活动需用的设备，准备录音机、录像机等活动工具），制订活动计划。

3. 分析活动资料（根据活动记录，分析总结经验教训）。

4. 活动结束后写出总结报告，并进行评比活动，评出优秀的学员。

5. 活动的影像资料和总结报告要留存，便于查阅。

#### 感悟表达

“专业利民”的活动结束后写出感悟日记。记录自己在主题活动中的表现及和同学们相互交流过程中的所感所想，与大家一起分享自己的收获与感悟。

活动名称	专业利民	活动时间	
收获与感悟：			

**心灵沟通**

以“专业利民”为主题组织感悟课。每节课设计 2~3 个环节，每个学生都要上台发言交流，可用 1~2 个感悟课时完成本主题。

1. 值周班长主持感悟课，同学们围绕活动主题在班上发言交流。

(1) 小组层面的感悟与交流（组长主持）。

(2) 班级层面的感悟与交流，大家相互点评发表意见。

(3) 值周班长总结感悟课情况，提出今后专业学习的建议和努力方向。

2. 班主任对感悟课活动提出指导，强化感悟主体，明确“专业利民”在学习、活动中的积极意义。

**友善点评**

通过“专业利民”的活动，同学们既巩固了所学的书本知识，也提高了把知识运用到实践中的能力。活动结束后，同学们借助留言板，互评互助，共同进步。

留 言 板
同学一：
同学二：
同学三：
教师点评：

**建言献策**

经过了“专业利民”的活动和感悟课活动，同学们把知识运用到实践的能力得到了提高，结合活动中发现的问题，提出你的意见和建议。

建议一：

---

---

建议二：

---

---

建议三：

---

---

**行动点滴**

记录自己在本次活动和感悟课中的所感所想，参加活动前后的变化以及自己在今后学习和生活中需要改进和提高的方面。（文字、图片、微信等）

年 月 日 星期 天气

---

---

---

年 月 日 星期 天气

---

---

---

年 月 日 星期 天气

---

---

---

年 月 日 星期 天气

---

---

---

年 月 日 星期 天气

---

---

---



## 6

## 学会处世

人与人交往需要善良，善良是深藏于每个人心灵中的种子。“上善若水”，一个真诚的笑容，一次伸手的搀扶，一碗清澈的凉水，一句真心的鼓励，都会拉近人与人之间的距离，产生意想不到的和谐。

现代家庭，独生子女居多，孩子从小已经习惯了被照顾、被保护、被宠爱。因此，要想很好地融入社会，就要不断完善自己，提高自身素养，培养良好的情操，懂得善良，学会宽容。在生活中，我们难免会与别人发生摩擦，做人如果能够宽容一点，我们的生活就会变得更加温暖美好。作为中职生的我们，为人要有风度，待人要有温度；站立要有高度，做事要有法度；工作要有热度，思维要有深度；只有这样，行进才有速度，生命才有亮度。

#### ◆ 活动时间

一年级下学期，约4月份，历时1~2周。

#### ◆ 活动内容

##### 1. 友善相处

通过活动，引导同学们都能以“与人为善”的态度去处理日常生活中各种各样的人际关系，培养同学们修身自爱、与人和谐相处的品质。

##### 2. 举办“处世之道”主题班会

让大家就怎样处理好人际关系及培养好的品德进行充分讨论，以爱心、宽容、感恩之心待人，提升与人理解、沟通的能力，保持良好心态，建立良好的人际关系和处世之道。

#### ◆ 活动目的

通过“与人相处”的活动和“处世之道”的主题班会，让同学们懂得善良是为人之本，宽容是处世之道；让同学们明白为人处世的道理，做事光明磊落，做人堂堂正正；树立正确的人生观价值观和世界观。

## 活动1 友善相处

### 创设情境

友善是中华民族的传统美德，和谐是人类社会永恒的主题。“友善”是人际交往中必须具备的道德规范，与人友善，我们的生活就会充满阳光。在公共汽车上，有人无意间踩了你的脚；在班集体中，有同学无意中弄坏了你的书本；在雨中行走时，别人不小心溅了你一身泥水；在食堂吃饭时，有同学不小心将菜汤洒到你的衣服上。这些都需要用你的“友善”来对待别人的“无意”或“不小心”。宽容、谅解别人，而不能心胸狭隘，更不能以怨相报。

那么在我们生活、学习的这个校园大家庭中，应该怎样争当友善的使者呢？下面和同学们分享几个关于友善的故事。

#### 故事一：胡佛与维修工

胡佛是美国著名的飞机试飞员。在一次成功完成试飞任务、返航飞回洛杉矶途中，胡佛发现两台飞机引擎在距地面九十多米高度同时失灵。胡佛凭借精湛的驾驶技术、丰富的飞行经验，才使飞机奇迹般地安全着陆。随后，他仔细检查了飞机的零部件和燃料，正如他所预料的，是由于维修工误把喷气机用油装入这架螺旋桨飞机，才导致了这次安全事故。当胡佛召见这个负责飞机保养的维修工时，对方早已明白正是自己的加油过失险些酿成了特大事故。维修工吓得直哭，战战兢兢地等待着胡佛和飞机厂做出的严厉惩处。令他没想到的是，此时，胡佛并没有像自己和周围人预想的那样大发雷霆。相反，胡佛热忱地伸出手臂，亲切地抱住维修工的肩膀，信心十足地对他说：“为了证明你能干得好，我想请你明天帮我的飞机做维修工作！”从此，胡佛的飞机再也没有出过差错，而那位马马虎虎的维修工也变得兢兢业业、一丝不苟地对待工作了。这个故事令人感动。著名试飞员胡佛在惊险着陆后，并没有给予丝毫的指责与为难，有的只是对一名普通维修工人的包容、信任和鼓励。胡佛简简单单的一句劝慰，让维修工、也让我们感到了真诚友善的融融暖意和深切鼓舞！

面对维修工的失误，胡佛善解人意，自我克制，出人意料地宽慰对方，给予关怀与鼓舞。这，就是友善的巨大力量。试想，如果胡佛愤怒斥责这位维修工，甚至不依不饶地追究他的责任，那很可能不仅将使维修工失去工作，更将摧毁他人生的自信与自尊。可见，面对同一件事，以两种不同态度对待，就会产生迥异的结局。友善，让我们在善待他人、体谅他人、包容他人的同时，自己也收获一份内心的纯洁与高尚，为世界播撒一片心灵馨香。

#### 故事二：友善的麦金利总统

威廉·麦金利是美国第25任总统。在一次国会选举期间，一名政见相左的记者到处观看麦金利演讲，并随后发表了许多于其不利的报道。一天，麦金利坐着马车去附近一个小镇演讲。天气异常阴冷，没走多远，麦金利就听见后面传来熟悉的咳嗽声，回头一看，原来是那个正患感冒且衣着单薄的记者，坐着简陋的马车尾随而至。麦金利吩咐车夫停下，下车走到记者跟前，说：“年轻人，从你的座位上下来。”记者走下车，心想这个政敌报仇的时机到了。“拿着，”麦金利脱下自己的大衣递给记者，“这件大衣你穿上，坐进我的马车里去。”“可是，麦金利先生，”记者颇感意外地说，“我想你大概不知道我是谁。这次竞选我一直对你紧追不放，每次只要你一发表演说，我就会在报上骂你，我今天过来就是要尽我所能将你置于死地的。”“我知道，”麦金利微笑着说，“不管怎么说，你穿上这件衣服，先坐进那辆车里暖暖和和，等会儿你好打个漂亮仗。”结果，从那以后，这个记者再也没有发表过一篇诋毁麦金利的文章。

世界上最强大的不是坚船利炮，而是一颗友善的心。没有人会拒绝友善所带来的温暖，没有人会否定友善所表达的尊重。友善将消释坚硬的隔膜，温暖冰冷的情感，将诚挚、热忱、善意广为播撒。

#### 故事三：弗朗茨·李斯特和他的冒牌学生

弗朗茨·李斯特是19世纪匈牙利著名的作曲家、钢琴家、指挥家，是浪漫主义前期最杰出的代表人物。一次，李斯特听说一位年轻的女钢琴家要在德国某小镇举办独奏音乐会，并在海报中宣传声称自己是李斯特的学生。李斯特感到十分奇怪，因为连他自己都不记得有这个学生。但李斯特并未直接声明否认，而是按照海报内容，专程登门拜访了这位年轻的女钢琴家。当看到李斯特突然造访时，女孩深感羞愧和内疚，失声痛哭。她向李斯特承认，她从来没有机

会向她景仰的李斯特先生学过钢琴。但为生活所迫，希望有多一点收入，在海报上冒充是李斯特的学生。令女孩惊讶的是，这位世界杰出的钢琴家听闻后丝毫不愤怒，相反他非常和蔼，对女孩的贫苦窘迫深表同情。他请她演奏了音乐会上将表演的所有钢琴曲，在旁耐心指点，鼓励她说：“你现在已经是李斯特的学生了，可以名正言顺写在你的海报上了！”在演出的最后，李斯特还亲自压轴，演奏名曲，使女孩的音乐会圆满落幕。指点琴技、演奏一曲，对于弗朗茨·李斯特来说，可能只是件微不足道的事，但是对于这位女孩来说却至关重要，不仅帮助她解决了经济困难，更给予了宝贵的钢琴演奏指导，激励着女琴师自尊、自信、自强地探索艺术之路。

同学们，就像故事中的大钢琴家一样，友善只是我们每个人的举手之劳，就让我们以善良有爱之心，从点滴做起，聚沙成塔，共同筑成善念、善心、善行的美好世界。同学们，请记住友善将是你与这个世界沟通的最有效、最真诚、最美好的方式。

#### 启发与感想

1. 读了这几个故事，你有什么感想？

2. 与同学分享在生活中与人为善的美好故事。

3. 在今后的学习生活中，你打算怎样做呢？

#### 体验活动

1. 搜集有关友善的名言名句，诵读，领悟友善的重要性。

2. 做一件友善的事，无论是在校内还是校外，无论是为同学、老师还是陌生的他人。

3. 各小组推荐2名成员组成班级“志愿者服务队”，制订具体的活动方案。

4. 班长和小组长负责活动的督促并做好记录。

5. 每个学生将自己和同学友善相处记忆最深的一件事情或在志愿活动中感触最深的一件事记录下来，分享交流。

#### 感悟表达

以感悟日记的形式记录自己与人友善相处、友善相助的温暖瞬间，以及在参加“志愿者服务队”活动中的表现，与同学分享自己的感悟。

活动名称	友善相处	活动时间	
收获与感悟：			

**心灵沟通** 以“友善相处”为主题组织感悟课，可分为2~3个环节，用2~3个课时完成。

1. 值周班长主持感悟课。

(1) 同学们就各自在活动中的表现和感触交流。

(2) 各组针对营造和谐、友善的人际关系，提出建议和措施。

2. 班主任小结活动过程，评价同学们的表现及活动的意义。

**友善点评** 通过“友善相处”的活动，同学们慢慢体会到了与同学友好相处的重要性，感受到了友善融洽的交往氛围。感悟表达和心灵沟通后，同学们还有规劝的良言，请写在留言板上。

留 言 板
同学一：
同学二：
同学三：
教师点评：

**建言献策** 如果你想做一个愉快的孩子，让自己的身边都充满欢乐，就用你一颗友善的心去对待他人。那么，在和别人打交道时，如何做到“与人为善”呢？你还有什么好的建议吗？请建言献策，与人分享。

建议一：

---



---

建议二：

---



---

建议三：

---



---

**行动点滴** 点滴行动，记录美好生活，把自己与同学、朋友相处的难忘瞬间，用文字、图片记录在册。（文字、图片、微信等）

年 月 日 星期 天气

年 月 日 星期 天气

年 月 日 星期 天气

年 月 日 星期 天气

年 月 日 星期 天气

## 活动2 处世之道

### 创设情境

#### 故事一

一只小猪、一只绵羊和一头乳牛，被关在同一个畜栏里。有一次，牧人捉住小猪，它大声号叫，猛烈地抗拒，绵羊和乳牛讨厌它的号叫，便说：“他常常捉我们，我们并不大呼小叫。”小猪听了回答道：“捉你们和我完全是两回事，他捉你们，只是要你们的毛和乳汁，但是捉住我，却是要我的命呢！”

立场不同、所处环境不同的人，很难了解对方的感受，因此对别人的失意、挫折、伤痛，不宜幸灾乐祸，而应要有关怀、了解的心情，要有宽容的心！

#### 故事二

在一场激烈的战斗中，上尉忽然发现一架敌机向阵地俯冲下来。照常理，发现敌机俯冲时要毫不犹豫地卧倒。可上尉并没有立刻卧倒，他发现离他四五米远处有一个小战士还站在那儿。他顾不上多想，一个鱼跃飞身将小战士紧紧地压在了身下。此时一声巨响，飞溅起来的泥土纷

纷落在他们的身上。上尉拍拍身上的尘土，回头一看，顿时惊呆了：刚才自己所处的那个位置被炸成了一个大坑。

#### 启发与感想

1. 简短的故事，说明了什么样的道理？

2. 生活中这样的事情很多，想一想，与同学们分享一二。

3. 在与人交往、为人处世方面，你还有什么好的方法和技巧吗？

#### 体验活动

通过“处世之道”主题班会，让同学们懂得，与人交往的方法和原则，更好地与人相处，共建和谐的家庭、校园文明。

1. 班主任对本次班会进行导入。
2. 小组长组织本小组成员，分享与主题相关的故事。
3. 每小组选出代表，实例分享。
4. 班主任总结、点评。

#### 感悟表达

在主题班会中，通过同学们之间的交流分享，相信每位同学对“处世之道”有了更清晰的认识，结合自己的生活实际，写下最深的领悟，与人分享。

活动名称	处世之道	活动时间	
收获与感悟：			

#### 心灵沟通

组织感悟课——“处世之道”。

1. 值周班长主持感悟课。
  - (1) 小组讨论活动经历，评价参与活动的效果。
  - (2) 部分同学发言，反思自身，分享感悟。
2. 班主任就整体情况进行小结，引导同学们在为人处世中，自身需要改进完善的做法和具体措施。

## 友善点评

班会的内容无论多么的丰富多彩，面对生活，“处世之道”更是道中有道，在与同学、家人、师长的交往中，留下和谐的话语，真诚的良策……

留 言 板
同学一：
同学二：
同学三：
教师点评：

## 建言献策

请分享在学习生活中，你是如何待人接物，为人处世的？根据本次主题班会，提出你的意见和建议。

建议一：

---



---

建议二：

---



---

建议三：

---



---

## 行动点滴

记录自己在本次主题班会和感悟课上的感悟，留下自己在今后生活学习中温暖的言行、真实而美好的记忆。（文字、图片、微信等）

年 月 日 星期 天气

---



---

年 月 日 星期 天气

---



---

年 月 日 星期 天气

年 月 日 星期 天气

年 月 日 星期 天气

## 活 动 评 价

### 一、“爱心之星”评比

#### （一）评比条件

1. 爱祖国，爱集体，关心同学，乐于助人，尊敬师长，孝敬老人，得到众人认可。
2. 生活勤俭，懂得感恩，内心善良，与他人友好相处。
3. 待人真诚，明辨是非，积极参加校内外的公益活动。
4. 能在同学中起到良好的模范带头作用，并有突出的献爱心事迹。

#### （二）评比时间：本学期期中

#### （三）评比步骤

1. 个人申请。
2. 小组评议。
3. 班级通过。
4. 学校批准。

### “爱心之星”申请表

姓名		班级		日期	
(主要陈述个人在“爱心之星”创建活动中的亮点及同学们的评价)					
组级推荐结果		组长签字			
班级评比结果		班长签字			
校级评比结果		签字（盖章） 年 月 日			
本人对评价结果的感悟：					



## 二、“最美志愿者”评比

## (一) 评比条件

1. 热爱学校，尊敬老师，团结同学，与人友善相处，健康快乐，积极向上。
2. 明确人生目标，恪守信念，遵守原则；积极宣传社会公益事业，任劳任怨，无私奉献。
3. 任劳任怨，不计得失，团结互助，无私奉献，在各项活动中表现突出。
4. 刻苦钻研，态度端正，学习成绩及专业技能较好。

## (二) 评比时间：本学期期中

## (三) 评比步骤

1. 个人申请。
2. 小组评议。
3. 班级通过。
4. 学校批准。

“最美志愿者”申请表

姓名		班级		日期	
(主要陈述个人在“最美志愿者”创建活动中的亮点及同学们的评价)					
组级推荐结果		组长签字			
班级评比结果		班长签字			
校级评比结果		签字(盖章) 年 月 日			
本人对评价结果的感悟：					

# 模块四

注重安全 健康成长

安全是同学们幸福生活的保证,是学校健康发展的前提;安全不仅关系我们自身、关系学校、关系家庭,同时也关系到我们整个社会、整个国家和整个民族。同学们大多理解“平安是福”所包含的对生命的思考,也曾用“平安、健康、幸福、快乐”等吉祥词语对父母、老师、亲戚、朋友表达过美好的祝愿。是的,安全重于泰山,它历来都是个人、集体、家庭、社会最基本的生命线,更是维系个人学习生活 and 集体保持稳定的最重要的保障线。

安全教育是每一名中职生健康成长道路上的重要一课。有关专家指出,只要增强安全意识,提高自我保护能力,80%的意外事故是可以避免的。同学们,我们热爱生活,我们在校园中奋发图强,憧憬明天;我们珍爱生命,我们在生活中要处处留意,拒绝伤害。把安全作为学习和生活的第一准则,学习和掌握一些必要的安全知识,了解在紧急状态下的一些急救、自救方法,才能够在增长科学知识,提高专业技能的同时,做到控制、预防、排除及避免意外的伤害,维护自身生命安全。

本模块以安全知识、手机与网吧、男女生交友、金钱与自尊、快乐社团活动、健康与平安等内容为主线,通过举办辩论、竞赛、班会、手抄报、征文、才艺展示、演讲等多种形式的活动,为同学们构筑了“注重安全,健康成长”的知识活动长廊。让每个同学都能参与其中,在活动中得到锻炼的机会,增加自己多方面的安全知识。希望同学们能够从中得到启发和教育,提高自己应对身边危险因素的能力,收获幸福成长的职业教育学习生涯。

通过一定阶段的学习和实践活动后,同学们会有不同程度的进步,进而让评价成为一种动力。它可以实事求是地对同学们的行为表现予以肯定、鼓励或批评指正,可以帮助同学们认识自己,教育自己,提高自己,促进自己全面发展。

注重安全,健康成长。多一份认识,就多一份安全;多一份细心,就多一份呵护。安全的环境和生活意识,会让同学们的生活多一缕平安的春风,老师、家长们少一点操劳的汗水。安全无小事,健康伴成长。相信同学们经过不断地学习和活动锻炼,一定会有不小的收获。希望每一位同学都能在校学习和生活中平安快乐地成长。

# 1

## 安全知多少

安全是幸福和快乐的前提,与我们每个人的生活息息相关。古今中外,多少诗人、作家曾用优美的文笔唱出了对生命的赞歌,然而当生命遭遇灾难或伤害时,它就会转瞬消逝。据统计,我国每年大约有1.6万名中小学生非正常死亡,中小学生因安全事故、食物中毒、溺水等死亡的,平均每天有40多人。这些数字让人触目惊心,一个个生命消逝了,那些鲜血写成的教训,使我们感悟到了生命的可贵,感悟到了安全的重要。所以,我们要真正提高意识,牢记“没有安全就没有一切”,树立“安全第一”的观念,并使之转化为一种行动。

### ◆ 活动时间

一年级下学期,约4月份,历时1~2周。

## ◆ 活动内容

### 1. 安全演练

组织各项安全演练防范活动。如：避震应急、自助救护、防火防电、安全疏散等演练，进行各方面的安全演练活动，掌握面对危险时应该采取的防护和应对措施，营造安全的学习和生活氛围，达到防患于未然。

### 2. 安全知识竞赛

学习各项安全知识，开展安全知识的宣传、讲座，举行有关安全知识的竞赛。通过多种形式学习活动，加深对安全知识的了解，增强同学们对各方面安全知识学习的兴趣和热情，树立安全意识，形成自我保护的习惯。

## ◆ 活动目的

通过一系列的安全教育活动，让同学们积累有关安全知识，增强安全意识，掌握常见的安全防范措施；学会一些自救的方法，在遇到危险时能采取一定的措施，学会自我保护，进一步提升同学们的安全素养，更好地保障同学们安全健康成长。

## 活动 1 安全演练

### 创设情境

生命是美好的，生活是多姿多彩的，而要拥有这一切的前提是安全。安全教育不仅关乎着中职生的健康成长，也关乎着中职生的未来和幸福。然而有些人由于缺乏安全意识而受到伤害，有的甚至失去了宝贵的生命。这样的事故往往给家庭带来了不幸，给父母造成了无法愈合的创伤。

#### 案例一：上海外滩新年夜发生严重踩踏事件

2014年12月31日晚23时35分许，上海外滩陈毅广场发生拥挤踩踏事故，致36人死亡，49人受伤，多为学生。其中年龄最大的37岁，最小的12岁。这个新年夜，让我们无法再说“新年快乐”！这样的惨痛教训，让我们永远铭记在心！



#### 案例二：KTV火灾

2015年夏天的一个晚上，某市一家KTV正在营业。其中的一间地下室，工人正在紧张地装修中。此时，由于一名装修工人吸过烟后，随手将吸剩的烟头扔到了装修废料中，引起火灾。

火势迅速蔓延，短时间内电线短路，灯光熄灭，KTV 内各种易燃材料燃烧后产生大量有毒有害气体，致使多人被烧或窒息，伤亡惨重。火灾共造成 18 人死亡，43 人受伤。此次火灾从起火的原因、火灾现场的应急疏散、平时的消防知识宣传教育和火灾逃生演练等方面看，都有许多值得我们总结、吸取教训的地方。

### 案例三：无证驾驶酿车祸

2015 年 10 月 3 日中午，某县城中学高一学生王某与其同学张某无证骑乘一辆无牌二轮摩托车行至一十字路口时，由于车速过快又闯红灯，与一辆大货车侧面相撞，导致二人当场死亡的重大交通事故。

### 启发与感想

1. 对于这些安全事故案例，你有何感想？

---



---

2. 面对这些惨痛的教训，你最想对自己和同学们说些什么？

---



---

3. 在今后的学习、生活中，你怎样增强安全防范意识？

---



---

### 体验活动

为普及消防知识，提高师生消防灭火技能（火灾初期扑救能力），最大限度地降低火灾发生时带来的损失，保障消防安全，特举行一次灭火演练活动。

1. 演练准备。

- (1) 确定参加演练对象：班级任课教师、全体同学、一名消防队员。
- (2) 确定好演练时间及地点。
- (3) 准备好演练所需的着火器材、灭火器等。
- (4) 做好安全防范措施。

2. 演练程序。

- (1) 演练前班主任就本次演练向同学们提出纪律等方面的要求。
- (2) 演练前的操作培训，所有参加演练人员须提前 15 分钟到达指定地点参加操作培训。
- (3) 排队前往灭火实战演练现场。
- (4) 现场消防队员进行灭火演示。
- (5) 按顺序在现场消防队员的指导下安排同学们进行演练。

3. 注意事项。

- (1) 将参加本次演练的人员名单、演练程序和演练时间提前一天上报学校主管科室备案。
- (2) 为确保演练活动顺利进行，请学校提前安排 1~2 名消防队员。
- (3) 演练结束后，每个同学写出使用灭火器的操作步骤。

4. 活动总结。

以班为单位对这次活动进行总结，每位同学写出心得体会。

### 感悟表达

滚滚浓烟，熊熊烈火，在消防队员的指导下，同学们安全地进行了灭火演练，进一步提高了消防安全意识。通过参加本次的灭火演练活动，同学们写一篇感悟日记。用文字记录自己在本次活动中的表现，描写在活动中给自己留下印象最深最有意义的片段，与同学分享自己的感悟。

活动名称	安全演练	活动时间	
收获与感悟：			

### 心灵沟通

以“安全演练”为主题组织感悟课，每节课设计2~3个环节，建议利用2~3个感悟课时完成本主题。

1. 值周班长主持感悟课，同学们就自己的演练过程及活动感悟在班上发言交流。

(1) 演练过程回顾：小组讨论演练过程是否顺利（组长主持）。

(2) 个人风采展示：同学们在班上讲述自己在演练过程中的表现，并诵读自己的感悟日记。

(3) 点评与交流：对同学们的发言分组点评，并在班级评选出演练过程中表现最优秀的同学若干名。

(4) 值周班长评价感悟课情况，指出今后努力方向。

2. 班主任对感悟课活动作总结，并提出建议，强化同学们的安全意识，明确安全体现在生活的方方面面。

### 友善点评

经过了安全演练和感悟课活动，相信同学们对安全知识有了一定的了解。在本次演练活动、感悟课及今后在日常生活中，你最想对你的同学说些什么？在此请写下你珍贵的留言吧！让我们一路与安全同行，与健康相伴。

留 言 板	
同学一：	
同学二：	
同学三：	
教师点评：	

## 建言献策

同学们，经过了安全演练活动和感悟课，更强化了我们平时要注重学习面对各种灾难、危险时应变避难的知识与技能，进一步提高了同学们的安全防范意识及在突发性灾害面前的急救意识和能力。在增强同学们的安全意识方面，你还有哪些好的建议呢？

建议一：

建议二：

建议三：

## 行动点滴

记录自己在本次安全演练和感悟课活动中的所感所想，以及在校期间对安全知识及预防策略的前后认识、思想变化，还有在学校学习生活中为其他同学提供了哪些安全知识的服务，用手中的笔记录下这些美好的回忆吧！（文字、图片、微信等）

年 月 日 星期 天气

年 月 日 星期 天气

年 月 日 星期 天气

年 月 日 星期 天气

年 月 日 星期 天气

## 活动 2 安全知识竞赛

### 创设情境

掌握丰富的安全知识，有助于同学们面对危险时能够及时调整心理状态，迅速做出正确的应对策略，自觉养成重视安全的良好习惯。从小事做起，一点一滴积累安全知识，让自己的学习、生活能够一直在平安的大道上顺利前行。

#### 材料一：安全隐患场景

1. 在某市街道一十字路口，一名市民在对面交通信号灯仍旧是红灯的情况下，强行穿越马路而且没走斑马线，也没有观察来往车辆。
2. 在县城某条马路上，迎面开过一辆公交车，车上有一位旅客把头探出车窗外，来回张望。
3. 在傍晚一条繁华的道路上，一名初中生边戴着耳机边飞快地骑着自行车在车辆和人群中来回穿梭，自行车把上竟然没有车铃，刹车也不太灵敏。



#### 材料二：急救案例

1. 某校高一学生王某在暑假期间与其他两名同学相约去河里游泳，由于王某不熟悉水性，结果导致溺水。其他两名同学赶紧呼救，闻讯赶来的附近村民救出王某后，王某昏迷不醒。幸好有一位村民懂得溺水昏迷急救方法，经过半小时的急救后，王某开始有了微弱呼吸，后被紧急送往医院得到继续治疗，最终脱离了生命危险，幸运获救，身体恢复了健康。
2. 市民李某在一次炒菜时，由于一时大意，致使油锅在火上灼烧太久而引起锅内起火。情急之下，李某不知所措，于是将一瓢冷水倒入着火的油锅，结果油锅中的火苗急剧爆燃，火焰将李某面部及前胸大面积灼伤，后被家人紧急送往医院进行救治。

### 启发与感想

1. 在安全隐患场景中，你能看出市民、旅客和初中生都违反了哪些安全规则？

---

---

2. 案例中溺水的王某幸运脱险，他获救的最关键因素是什么？

---

---

3. 李某在油锅起火时应该怎样做就可以避免被灼伤呢？

---

---

### 体验活动

按照同学们应该掌握的安全知识范围，设计安全竞赛试题，牢记安全知识，树立安全意识，各个班级进行安全知识竞赛活动。



## 1. 活动准备。

- (1) 每班确定专人搜集、整理、设计安全知识竞赛题。
- (2) 各班确定主持人、计分人员，其余学生分成 3~5 组进行竞赛。
- (3) 准备好摄像机（或手机），准备记录整个知识竞赛过程，留下珍贵记忆。

## 2. 活动过程。

(1) 主持人发言，指出“友谊第一、竞赛第二”，提出以增强同学们安全意识，有效预防、避免安全事故发生为目的。

- (2) 竞赛分轮流答题和抢答题两个环节。
- (3) 各组之间进行竞赛，选出优胜组后，在优胜组成员内进行成员之间的竞赛。
- (4) 最后根据计分评选一、二、三等奖，并颁发奖品。

## 3. 活动总结。

- (1) 班长点评同学们在本次知识竞赛中的优秀表现。
- (2) 获奖同学发表感言。

(3) 班主任做最后总结，明确竞赛目的，号召同学们课余继续学习安全知识，提高安全防范意识。

## 感悟表达

精彩的安全知识竞赛活动圆满结束，同学们可能还沉浸在热烈的赛场上。通过这次活动，更加丰富了同学们的安全知识。回想自己参与本次活动过程的表现和体会，写一篇感悟日记，和同学谈谈自己的收获和感悟。

活动名称	安全知识竞赛	活动时间	
收获与感悟：			

## 心灵沟通

以“安全知识竞赛”为主题组织感悟课，每节课设计 2~3 个环节，建议用 1~2 个感悟课时完成本主题。

## 1. 值周班长主持感悟课。

- (1) 值周班长发表安全知识竞赛感言。
- (2) 小组之间的感悟与交流：讨论竞赛中各小组的表现，说说都积累了哪些安全知识。
- (3) 同学之间的感悟与交流：同学们相互发表意见，说出给自己印象最深的安全知识试题。

(4) 值周班长总结感悟课情况，提出需要改进的意见和看法。

2. 班主任对感悟课作出指导，强化同学们的安全意识，明确在学习和日常生活中必须增强安全意识。

## 友善点评

通过安全知识竞赛及感悟课活动，相信同学们已经有了一定的安全知识和防范技能。把注重安全意识提高到了一个新的高度，有了新的认识和理解。每个同学也都在活动中

展示了自己的知识与风采。请同学们拿出你的笔，为你的同学写下珍贵的点评话语吧！

留 言 板	
同学一：	
同学二：	
同学三：	
教师点评：	

### 建言献策

安全常识是我们中职学生在学习文化课和专业技能课的同时，必须掌握的一门知识，它是我们中职学生的好朋友。有了它，我们可以在学习、生活的道路上更加平安地前行，为我们的未来筑起坚固的安全壁垒。经过了安全知识竞赛和感悟课活动，你觉得同学们还需要掌握哪些必要的安全知识呢？你有更好的建议吗？

建议一：

---



---

建议二：

---



---

建议三：

---



---

### 行动点滴

记录自己在本次安全知识竞赛和感悟课活动中的所感所想，在校期间对有关安全方面的前后认识、心理变化以及自己在今后学习和生活中怎样践行注重安全方面的行动，让安全时刻伴自己左右，使我们的生活、学习更加平安幸福。（文字、图片、微信等）

年 月 日 星期 天气

---



---



---

年 月 日 星期 天气

---



---



---

年 月 日 星期 天气

年 月 日 星期 天气

年 月 日 星期 天气

## 2

## 手机与网吧

随着现代社会的飞速发展，手机与网吧几乎走进了我们每个人的生活。手机与网吧里面各方面的功能越来越多，大到获取信息与资源，利用互联网创业，小到交友聊天，丰富自己的现实生活空间。可以说，现代信息技术越来越多地影响着人们的生活，潜移默化地改变着人们的未来。作为中职生，怎样学会合理地使用手机，学会绿色上网，让手机真正成为自己学习和生活的良师益友，真正使现代信息技术科学正确地服务于自己的成长，已成为社会、学校、家庭都关注的一个重要议题。

### ◆ 活动时间

一年级下学期，约4月份，历时2~3周。

### ◆ 活动内容

#### 1. 手机的利与弊

手机已成为人们生活中不可缺少的伙伴，同学们的拥有量也越来越多，但有些同学不能够合理使用，以致影响了学习和生活。通过开展辩论会，让大家明确手机的利与弊，学会正确地使用手机，让手机成为信息教学中的辅助工具和正常人际交往的通信工具。

#### 2. 拒绝网吧，从我做起

举行“拒绝网吧，从我做起”手抄报活动。互联网为青少年学习、交流及娱乐提供了更为广阔的天地，但是，由于某些同学过度地沉迷于互联网，对其学业、健康和思想都造成了巨大的危害。同学们要正确使用网络，让网络真正成为自己学习进步的好朋友，做到拒绝不良上网

行为，远离危害。

### ◆ 活动目的

树立正确运用现代信息技术的观念，学会安全合理地使用手机，规范上网行为，真正享有信息化，让手机成为自己学习和生活的便捷工具；同时，请同学们洁身自好，远离不良网吧，不在网吧中浪费自己美好的青春岁月，珍惜宝贵的学习时光。

## 活动1 手机的利与弊

### 创设情境

目前，手机越来越普遍地走进人们的生活，那么对于在校期间的中职学生来说，使用手机的好处和弊端各有哪些呢？让我们看看现在社会上是如何看待有关学生使用手机这一现象的。

随着现代科技的飞速发展和社会的日益进步，手机越来越多样化、智能化，受到社会上绝大多数人的喜爱。如今信息发达，中职生的视野也越来越广，开始像成年人一样追求时尚的东西，当下时尚的智能手机成了他们的喜爱之物。许多家长抓住“天机”，以手机作为学业的奖励，或作为节日的礼物送给孩子，这样就造成手机不光在成年人中普遍出现，也在中职生中掀起了一股热潮，中职生玩手机成为校园一道“亮丽的风景线”。从某种意义上说，手机，已经成为他们生活中极为重要的组成部分。拥有手机的中职生人数也日渐增多，手机的档次也大有水涨船高之势。从功能简单价格便宜的到功能齐全价格不菲的，各种品牌、各种款式的手机都能在校园里找到它们的持有者。



中职生有大量的时间是在学校，特别是在校住宿的学生，有的学生会以用来与父母联系的名义把手机带进学校。

针对这一现象，你觉得中职生到底该不该使用手机呢？下面让我们看两则有关学生使用手机的案例吧。

#### 案例一

中职生小明在自己生日的那天，得到了父亲给自己的一件生日礼物，这正是他梦寐以求的一款智能手机，小明高兴地把手机拿在手中爱不释手。这时，父亲对小明说：“孩子，我之所以给你买手机，就是希望你能够随时在手机上查阅自己学习需要的资料，帮助你进步的。千万不要拿他用来玩游戏或做其他与学习无关的事，那样的话，我就要重新收回这个手机了。”小明听了父亲的话，牢牢地记在心底，他只利用手机查阅相关的学习资料，使自己学习更加方便。原来小明的学习成绩在班级排名前十名，使用手机后，不仅没有影响他学习，反而他的学习成绩又向前提高到前五名了。其实，小明之所以进步，很大程度上是他自觉努力的结果；同时他能够自觉克制玩手机，把手机变成自己的学习工具，也是他进步的重要因素。

### 案例二

小冯是某市中等职业学校的一名高二学生。原本成绩还算良好，但自从看到别的同学有手机玩，自己心里就非常渴望拥有一部智能手机，于是就缠着妈妈给自己买了一部新手机。自从有了手机后，原本认为自己能够管住自己，只在课下玩一会儿，但是他挡不住手机游戏的诱惑，于是，在课堂上也拿出手机玩游戏、看电影，以致受到老师的批评，成绩也越来越走下坡路了。

#### 启发与感想

1. 小明和小冯使用手机分别造成不同的结果，你认为主要原因是什么？

2. 你身边使用手机的同学多吗？你看到他们用手机时大多在做什么呢？

3. 你认为中职生应该如何正确使用手机？

#### 体验活动

开展“手机的利与弊”辩论活动。明确辩论目标，通过辩论活动，让同学们明白在校期间使用手机的利与弊，进一步明确如何正确使用手机。

1. 辩论前准备。

(1) 成立“班级辩论赛”组委会，确定时间，制定规则。

(2) 确定主持人、计分人、裁判等相关人员。

(3) 学生分组，抽签确定正方、反方。

(4) 搜集、准备素材，各组推选辩手。

2. 辩论会流程。

(1) 主持人致辞。

(2) 主持人公布本次辩论会的题目，介绍选手姓名及正反方所持观点等。

(3) 比赛开始。

陈词阶段：正反双方的一辩陈述本方观点。

攻辩阶段：正反双方二三辩可相互提问，并由双方一辩做攻辩小结。

自由辩论：正反双方可自由辩论，表达各自的见解，互相说自己的道理。

双方四辩做总结，再次强调本方观点。

(4) 自由提问时间。

(5) 宣布比赛结果。

(6) 班主任做总结。

3. 辩论材料整理。

搜集整理辩论赛各种资料，便于存档和相互交流学习。

#### 感悟表达

在“手机的利与弊”辩论过程中，同学们踊跃发言，精彩纷呈，异常激烈，对同学们使用手机的利与弊各抒己见。描写自己印象最深刻的一个片段，记录自己的思想转化过程，与同学们分享自己的收获与感悟。

活动名称	手机的利与弊	活动时间	
收获与感悟：			

**心灵沟通** 以“手机的利与弊”辩论会为主题组织感悟课，每节课设计 2~3 个环节，可用 1~2 个感悟课时完成本主题。

1. 值周班长主持感悟课，同学们就辩论会及自己的感悟在班上发言交流。

(1) 小组之间的感悟与交流：以各小组为单位谈感悟，以如何正确使用手机进行交流讨论（组长主持）。

(2) 班级内的感悟与交流：对在辩论赛中表现突出的同学，相互点评发表意见。

(3) 值周班长总结感悟课情况，提出自己的意见和建议。

2. 班主任总结评价整个辩论会以及感悟课活动，以此活动为契机，进一步让同学们明确如何在学习和生活中正确合理地使用手机。

**友善点评** 通过辩论会，同学们对正确使用手机的利弊有了进一步的了解，希望同学们能够趋利避害，正确合理使用手机，让手机真正成为自己学习进步的便捷工具。针对同学们在辩论过程中及感悟课中的表现，请你写下最想对自己的同学所说的话语吧！

留 言 板
同学一：
同学二：
同学三：
教师点评：

**建言献策** 手机现在成了许多中职生在校使用的一种现代化通信工具，功能也越来越多。手机的好处当然很多，但有的同学沉迷于其中以致荒废学业。如何正确、合理使用手机，利用好手机，你还有好的建议吗？

建议一：

建议二：

建议三：

### 行动点滴

经过了辩论会和感悟课，相信大家在手机使用方面会做到科学合理的安排。记录今后自己在校园里正确合理地利用手机学习的难忘经历和故事，与其他同学共同分享吧！（文字、图片、微信等）

年 月 日 星期 天气

年 月 日 星期 天气

年 月 日 星期 天气

年 月 日 星期 天气

年 月 日 星期 天气

## 活动2 拒绝网吧，从我做起

### 创设情境

随着现代信息技术的不断发展，互联网已经走进了千家万户，和我们的生活紧

密相关。有了网络,我们可以尽情地去浏览网页、查询资料、了解国家大事、聆听音乐、欣赏优美的文章,领略其中的精彩,感受生活的美好。互联网正以其丰富的资源、开阔的视野、快捷的方式,带给我们前所未有的惊喜,呈现给我们一个五彩缤纷的崭新世界。

可以肯定,网络的功能是应用最广的,它使人们获取更多的信息与知识。但这么多好处的背后,却隐藏着许多可怕的隐患。我们经常在报纸上、新闻上看到许多中小學生一味沉迷于网络游戏之中,变得神魂颠倒,上课精神不集中,导致学习成绩下降,耽误了学习。甚至泡在网吧一夜不回家,没钱时就去偷、骗,甚至抢劫,严重扰乱了社会治安,也耽误了自己宝贵的青春学习时光,使自己的人生误入了歧途。

因此,我们应该清楚地认识到网络的双重性,学会合理安排学习和上网时间,让电脑真正成为服务于我们学习和生活的科学伙伴,那么这个社会该是一个多么文明、美丽的世界啊!

#### 远离网吧 文明上网

在科技发达的今天,我们逐渐进入信息化时代。而网吧,则是众多青少年的“首选”。

网吧,是青少年不适宜的社会活动场所。但许多充满好奇心的青少年,染上了“网上海洛因”,上网成瘾,成为父母的心病。

网络是虚拟的世界,经常上网的青少年,摆脱不了上网聊天的诱惑。一旦聊得尽兴,就不知白天黑夜,无心向学。他们的思想单纯,幻想多,容易上当受骗。有一个女孩在网上认识一个“男孩”,结果见面才知道是个40多岁的中年人。在网上接触的人大多不会说真心话,好奇无知的青少年千万不能因上网而受骗,那可是“一失足成千古恨”!

青少年在上网的同时,由于网络缺乏严格管理,有些 unhealthy 的内容,严重影响着他们。经常上网,对正处于成长期的他们的人身安全、身体健康有一定的害处。首先,网吧安全设施差,比较偏僻,一旦发生意外事故,安全出口不通畅,人身安全会受到极大的威胁。此外,电脑有辐射,青少年的视力还没稳定,长时间受荧光屏的强光刺激,会伤害眼球。据统计,小学生戴眼镜80%是玩电子游戏、上网的原因。



上网弊多利少,但不是不能上网,而是要在紧张学习后的空闲时间选择适宜的场所,如学校的集体电脑室、家庭等环境文明上网。国家对青少年上网中出现的问题非常重视,早在2001年11月,共青团中央、教育部、文化部、国务院新闻办、全国青联、全国学联、全国少工委、中国青少年网络协会八家单位共同发布了《全国青少年网络文明公约》,对青少年上网提出了“五要五不”的要求:一要善于网上学习,不浏览不良信息;二要诚实友好交流,不侮辱欺诈他人;三要增强自护意识,不随意约会网友;四要维护网络安全,不破坏网络秩序;五要有益身心健康,不沉溺虚拟时空。

在信息技术飞速发展的今天,我们要正确利用网络来充实自己,时时记着“远离网吧,文明上网”。

#### 启发与感想

1. 你身边有同学经常去网吧吗?去网吧有没有给他们带来一定的安全隐患呢?



2. 你去过网吧吗？你认为中职生应不应该远离网吧？

3. 你对那些爱上网吧的同学最想说什么？

### 体验活动

以“绿色上网，远离危害”为主题，办一期宣传“拒绝网吧，从我做起”的手抄报。

1. 准备阶段。

(1) 宣传动员。

(2) 搜集有关“绿色上网，远离危害”的资料、图片等材料。

(3) 每位同学准备好办报所需的纸张、彩笔。

2. 创办阶段。

拓展思维，每位同学积极创办有自己特色的手抄报。

3. 展示评比。

(1) 以小组为单位，收交作品，展示评比。

(2) 小组评选后，向班级推荐2~3幅作品。

(3) 班级组织评委会进行评选，选出班级优秀作品。

(4) 表彰、展示班级优秀作品。

4. 评选要求。

(1) 主题鲜明，版面设计美观合理。

(2) 内容充实，形式多样，图案可以用彩笔描绘。

(3) 作品应全部为手写，杜绝复印粘贴或用电脑制作。

(4) 规格：A3 素描纸。

5. 总结阶段：搜集活动材料作为留存档案。

### 感悟表达

网吧，或许你也去过。通过这次手抄报创办活动，大家可以深深地体会到网吧带给青少年的危害。“拒绝网吧，从我做起！”记录自己在办报过程中的心得体会以及和同学们相互交流过程中的感想，与大家一起分享。

活动名称	拒绝网吧，从我做起	活动时间	
收获与感悟：			

### 心灵沟通

以“绿色上网，远离危害”为主题组织感悟课，建议用2~3个感悟课时完成本主题。

1. 值周班长主持感悟课，同学们就自己的办报经历及感悟在班上发言交流。

(1) 获奖作品展示与点评：获奖的同学在班上介绍自己的手抄报作品，大家对作品发表自己的看法。

(2) 相互交流阶段：同学们在班上分别介绍自己的手抄报作品，指出自己喜欢的作品，并说明理由，诵读自己的活动感悟，分组相互点评。

(3) 值周班长评价感悟课情况，提出自己的意见和建议。

2. 班主任对感悟课活动做最后总结，让同学们谨记“绿色上网，远离危害”，并要体现在大家的日常生活行动中。

### 友善点评

通过创办“拒绝网吧，从我做起”的手抄报及感悟课活动，每位同学都经历了对“绿色上网，远离危害”的重新认识，都会有很多深切的感受，同学们之间也都增进了相互理解。请敞开心扉，对同学们在办报过程中及感悟课中的表现进行点评，为你的同学留下珍贵的话语吧！

留 言 板
同学一：
同学二：
同学三：
教师点评：

### 建言献策

经过了创办“拒绝网吧，从我做起”的手抄报及感悟课活动，相信同学们感悟颇深。你身边的同学、朋友或许还沉迷在其中，对他们的学习和身心健康影响极坏。为使他们能够远离网吧，拒绝网吧，你该如何帮助他们，你对这次活动还有哪些好的想法和建议？

建议一：

---



---

建议二：

---



---

建议三：

---



---

## 行动点滴

拒绝网吧，从我做起！通过这次手抄报创办和真情感悟，在今后的生活学习中，你一定会从自己做起，拒绝网吧。同时也会真心地帮助那些迷恋于网吧的同学和朋友，使他们早日从网吧中脱离出来，回到正常的生活轨道中去。记录自己在以后的学习和生活中为拒绝网吧所做的点滴吧！（文字、图片、微信等）

年 月 日 星期 天气

年 月 日 星期 天气

年 月 日 星期 天气

年 月 日 星期 天气

年 月 日 星期 天气

## 3

## 男女生交友

高中阶段是同学们人生成长的关键时期，是人生的黄金时光。同学们正意气风发，展望自己美好的未来，在积极进取中成就自己的梦想。同时，这一时期也是同学们青春最美好的篇章，如何正确把握珍贵的同学友谊，让纯真的情感、彼此的青春在学习生活中熠熠生辉，共同铸就美好的人生，是每一位同学应该认真思考的内容。

### ◆ 活动时间

一年级下学期，约5月份，历时1~2周。

### ◆ 活动内容

#### 1. 男女同学如何交往

开展“男女同学如何交往”主题班会活动。同学们应该清楚地认识到学习是现阶段的首要任务，要明确现阶段的人生目标，端正自己的学习态度，才能够与同学正确交往、友好相处，共筑美好未来。

#### 2. 我的恋爱观

举办以“我的恋爱观”为主题的征文活动。同学们在日常的生活学习中，要正确处理男女同学关系；树立正确的恋爱观，选择正确的人生方向，从而树立自己的远大理想；学会珍惜同学友谊，去追求人生真正的幸福。

### ◆ 活动目的

让同学们了解自己的身心成长规律，能够正确认识男女同学之间纯真的友谊，从而避免出现早恋现象；同时，学会正确、友好地与同学交往，树立远大的人生理想，实现共同进步的目标。

## 活动1 男女同学如何交往

### 创设情境

处于中职学校阶段的同学们，已经从懵懂的少年开始走入精力充沛的青年阶段。此时，男女同学之间的交往更加频繁，相互学习、交流的机会也在增加。性格、情感也渐渐走向成熟。如果同学们能够正确认识并很好地处理彼此之间学习和进步的关系，将会在你们未来的人生中起到积极的推动作用。如果处理不正确，就会影响到这一阶段的学习，进而还会出现家长、老师们不愿意看到的早恋现象。

材料一：一则关于学生早恋的心理探究

一是心理驱使。青春期学生由于性心理的驱动，喜欢接近异性。当遇到自己喜欢的异性时，爱慕之情便会油然而生。二是赶时髦心理。中学生心理发展尚未成熟，社会阅历和生活经验有限，从众心理和模仿性极强。大众传媒和现实生活中的恋爱“榜样”，使他们产生了也要尝试一下的心理。正如一位中职女生在日记中所写的：“王云和张明好了，丽丽和小志约会了好几次。看到班上那么多同学谈了朋友，我也就和他好了。我好想他，可我也不知道看中了他什么，只怕自己将来连朋友都找不到，被同学说无能。”三是寄托心理。有的家庭夫妻长期失和，整日为小事争吵不休，或者天天为工作奔波，往往忽视了亲子之爱，让孩子长期得不到家庭的温暖，也容易导致孩子寻找异性来寄托感情。



**材料二：高中男女生交往案例**

男同学小唐喜欢上了同在一个班级的高三女生小王，于是就给小王写了一封情书，表达自己的爱慕之情。小王是班里的学习尖子，当她看到这封信后，想了想，于是就给小唐写了一封回信。在信中，小王告诉小唐，现在正是他们努力学习的人生阶段，学习是目前最重要的任务，只有专心学习，考上自己理想的大学，成为社会的有用之才，才可以实现自己未来的人生目标。希望彼此能够在学习上相互帮助，共同进步。小唐看到这封回信后，受到了深深的启发，于是就发奋学习。最终两个人在高考中分别考上了自己理想的大学，继续为实现自己未来的人生目标而努力着，这也让他们各自的家长感到非常地欣慰。

**启发与感想**

1. 从上面的男女生交往案例中，你得到什么样的启发？

2. 你觉得男女同学应该如何正确交往？

3. 你怎样看待中学生早恋现象？

**体验活动**

1. 班会准备。

(1) 搜集男女生应如何交往的材料。

(2) 每个同学积极准备发言稿（自己的见解、男女生交往中出现的问题、案例等）。

2. 班会过程。

(1) 班长主持：引入主题，鼓励同学们积极发言，探讨男女生如何交往问题。

(2) 同学发言：以小组为单位，每位同学分别讲述自己的见解和准备的材料、案例等。

(3) 讨论点评：对每位同学的发言，小组进行讨论，达成一致意见。

(4) 共同探究：你认为男女同学应如何建立起积极向上、健康发展的友谊关系。

(5) 达成共识：遵循自然适度、真实坦诚、自信自强、团结互助原则，克服自卑、自傲、冷淡、蛮横等不良心理。

(6) 班主任总结：明确同学们现阶段的人生奋斗目标，建立起真诚、纯洁、团结、互助的男女同学关系，让同学们的青春画卷变得更加美丽，让自己的青春无悔！

3. 整理留存：搜集整理本次班会的活动材料，存档备案。

**感悟表达**

通过“男女同学如何交往”主题班会，记录自己在主题班会活动中的表现以及男女同学之间相互交流过程中的思考和认识，与大家一起分享自己的体会和收获吧！

活动名称	男女同学如何交往	活动时间	
收获与感悟：			

### 心灵沟通

以“男女同学如何交往”为主题组织感悟课，每节课设计2~3个环节，可用1~2个感悟课时完成本主题。

1. 值周班长主持感悟课，同学们就主题班会及“男女同学如何交往”的感悟在班上发言交流。

(1) 小组内感悟与交流：以各小组为单位，就“今后男女同学如何交往”交流讨论。

(2) 班级感悟与交流：同学们在班上诵读自己的感悟日记，大家相互点评发表意见。

(3) 值周班长总结感悟课情况。

2. 班主任对感悟课活动提出指导，引导同学们正确认识男女生交往的正确原则，让真诚、纯洁的友谊之花盛开在同学们人生的春天。

### 友善点评

通过“男女同学如何交往”主题班会及感悟课活动，每个同学都对男女同学如何交往有了一个新的认识，上升到了一个新的台阶。同学们，让大家在共同的青春岁月中，克服不良心理，带着友谊，带着健康，带着纯洁的心共同谱写美好的人生篇章。请同学们拿出你的笔，为其他同学写下你珍贵的留言吧！

留 言 板
同学一：
同学二：
同学三：
教师点评：

### 建言献策

经历了“男女同学如何交往”主题班会和感悟课活动，结合同学们生活学习中交往的种种现象，为使男女同学之间能够正确交往，珍惜友谊，学会相互尊重，实现共同进步，请你写出自己宝贵的建议吧！

建议一：

建议二：

建议三：

### 行动点滴

通过“男女同学如何交往”主题班会和感悟课活动，相信同学们对男女同学应该如何交往有了新的认识 and 了解。在今后的学习生活中，同学们一定会正确处理男女同学之间的关系，和睦友好地与异性同学相处。记录自己在校园里是如何与其他异性同学学习和交往的点点滴滴，与同学一起书写健康友谊的诗篇，共筑美好未来。（文字、图片、微信等）

年 月 日 星期 天气

年 月 日 星期 天气

年 月 日 星期 天气

年 月 日 星期 天气

年 月 日 星期 天气

## 活动2 我的恋爱观

### 创设情境

#### 材料一：青苹果物语

人们常说“成熟的爱情就像红苹果”，它甜美、温馨，给人幸福。这是男女双方完成学业，有了稳定的经济收入和前途，能够共同承担未来生活重任的时候，他们的爱情才会是红苹果，生活才会幸福。然而，中职生如果早恋的话，就如同去摘树上还未成熟的青苹果，青苹果未成熟，如果吃了它，自然会感到酸涩难忍，也不会感到它的甜美。因为中职阶段正是青少年长身体学知识的黄金时期，如果错过了这一阶段，就会遗憾终生。沉迷于早恋会让人荒废学业，一事无成。没有美好的前途和未来，哪来美好的爱情呢！



买苹果总要挑熟透的，还未成熟的苹果味道，记得一定不要去偷尝它。

#### 材料二：真正的爱情

我们看过无数的影视作品，那些真正的爱情，是发生在身心发展都已成熟的成年人之间。真正的爱情都有着共同的特征：生活中相互帮助，精神上相互鼓励，困难中也不离不弃。而且是经得起时空、灾难的考验，而不是一时冲动。困苦让自己独处，幸福让对方享受，总是力尽所能为爱着的人倾其所有。急，为爱人所急；忧，为爱人所忧。无时无刻，身处何地，心中总有爱着的人的影子，独独少了他自己。这样的感情才配得上叫做爱情。这种刻骨铭心的感情也必须是成人间才会有的感情，因为他们相对理智，思维成熟，能理性地分析各自释放情怀的利害关系，并控制感情的有的放矢，而不至于有悖于伦理，甚至于法律，并且他们也能对自己的言行负得起责任。

### 启发与感想

1. 阅读以上两则材料后，你认为人们在什么阶段开始恋爱才可能走向人生的幸福路呢？

---



---

2. 如何正确区分友谊和早恋？你身边有老师、家长或同学误会过男女生的正常友谊吗？

---



---

3. 你认为中职学生应该树立怎样的恋爱观？

---



---

### 体验活动

以“我的恋爱观”为主题，开展一次征文活动。对中职生应该持有怎样的恋爱观发表自己的看法；体裁以议论文为主，要有理有据，条理清晰，题目自拟，字数不限。本次活动重在相互交流与感悟，具体做法如下。

1. 每位同学独立思考，完成一篇有自己独特思想的文章，纸质传看或上传至班级微信空



间,供全体同学查看,也可以相互点评、交流心得。

2.以小组为单位推选出一定数量的优秀作品,在班上展览,供大家阅读与交流。

3.班级组成学生评委组,对各小组推选的文章进行评奖,评奖结果报送到学校评委会,学校评委会进行最终评奖。

4.班主任总结,明确征文的目的和意义。

5.班级学生的征文稿件最后装订成册,以便于今后继续相互学习和留存。

#### 感悟表达

通过“我的恋爱观”主题征文活动,同学们都在文章中抒发了自己的感想和体会,对中职生树立正确的恋爱观有了积极的引导作用,使大家对自己的未来有了更清醒的认识,树立了更加远大的理想。根据参加“我的恋爱观”征文活动的经历,写感悟日记,与大家一起分享自己在本次征文活动后的收获与感悟。

活动名称	我的恋爱观	活动时间	
收获与感悟:			

#### 心灵沟通

以“我的恋爱观”为主题组织感悟课,用2~3个感悟课时完成本主题。

1.值周班长主持感悟课,同学们就自己的作文及活动感悟在班上发言交流。

(1)获奖作品展示与点评:获奖的同学在班上诵读自己的作品,大家对作品发表个人的看法。

(2)发表感悟与交流:同学们在班上诵读自己的感悟日记,分组相互点评发表意见。

(3)值周班长总结感悟课情况。

2.班主任对感悟课活动做出指导,引导同学们正确认识、对待友谊,树立正确的恋爱观,避免因缺乏理智而误入歧途。

#### 友善点评

通过“我的恋爱观”主题征文及感悟课活动,相信每位同学都有很多的感想和体会,同学们之间也都增进了友谊。请大家敞开自己智慧的心扉,为你的同学留下真挚的话语,给他以启迪吧!

留 言 板	
同学一:	
同学二:	
同学三:	
教师点评:	

**建言献策**

树立科学正确的恋爱观，让每一个同学都能在中职阶段做到珍惜友谊，树立远大理想，追求到未来人生的真正幸福。对这次主题征文活动和帮助同学们树立正确的恋爱观，你还有哪些好的想法和建议吗？

建议一：

---

---

建议二：

---

---

建议三：

---

---

**行动点滴**

在学习生活中，我们要树立正确的恋爱观，在正确的人生学习道路上顺利前行，实现彼此共同的美好理想。在学习和生活中，你为同学在树立正确的恋爱观方面做了哪些力所能及的事情，留下了哪些珍惜友谊的美好瞬间和故事，请分享。（文字、图片、微信等）

年 月 日 星期 天气

---

---

---

年 月 日 星期 天气

---

---

---

年 月 日 星期 天气

---

---

---

年 月 日 星期 天气

---

---

---

年 月 日 星期 天气

---

---

---

## 4

## 金钱与自尊

金钱，一个非常吸引人的字眼。有了金钱，人们可以得到许多物质上的享受，拥有自己喜欢的很多东西。因此，它往往容易让人为了它而迷失自己，认为有了金钱就拥有了一切。甚至有的人为了金钱，不惜牺牲自己的尊严，换来的只是暂时的物质享受，大家觉得值得吗？“君子爱财，取之有道”，让我们打开思想的空间，认真衡量金钱与自尊的正确砝码，去探寻我们正确的人生方向吧！

## ◆ 活动时间

一年级下学期，大约5月份，历时1~2周。

## ◆ 活动内容

## 1. 金钱与自尊

组织“金钱与自尊”演讲活动，正确处理好金钱和自尊的关系，帮助引导同学们树立正确的价值观，以期在班级营造健康向上、充满正能量的良好氛围。

## 2. 自尊、自爱、自强

开展以“自尊、自爱、自强”为主题的手抄报创办活动。引导同学们树立正确的世界观、价值观，自尊自爱、自信自立、勤奋学习、积极进取、立志成才，使其在校阶段过得更有意义、更丰富充实，为建设和谐文明校园做出贡献。

## ◆ 活动目的

树立正确的价值观，能够面对现实，拥有自尊，不沉溺于金钱的诱惑，在未来的社会竞争中，能够有尊严的生活、学习和工作；树立健康向上的人生理想，同时，培养同学们健康向上的思想，树立“自尊、自爱、自强”精神，以积极的心态投入到生活、学习中去。

## 活动1 金钱与自尊

## 创设情境

现代社会，金钱与人们的生活密切相关。对于金钱，我们需要科学地看待。如果一味沉溺于金钱的光环，就会失去正确的人生方向。高中阶段正是人生观、价值观确立的重要时期，学会用智慧的眼光面对金钱，让自己的人生真正走向成功和幸福，获得人生应有的尊严，才是青少年应该认真思考和面对的话题。

社会人生广角：马长辉的故事

“不能拿自尊换钱”，这就是马长辉令人感动之处，这就是马长辉的成功秘诀，这就是他

做人的理念。在他的心里，自尊是无价的。

马长辉是一个身高一米五五、双腿残疾、靠双拐行走的农村青年。从农村到城市里闯世界，他没有靠山、没有资本，有的只是一双粗糙有力的大手与简单的修鞋技术。他在城里的日子越过越艰辛，最后甚至到了食不果腹的地步。



在饥饿的驱使下，他想到了乞讨。因为像他这样的残疾人，在大都市乞讨的比比皆是，没有人会笑话他无能，没有人会嘲骂他不劳而获。可就在他离开修鞋摊，站到墙角，准备去接受别人的施舍时，似乎从施舍者的眼光里看到了什么，便毅然放弃了乞讨，又重新坐回到修鞋摊前。

他开始琢磨自己生意不景气的原因。他决定学说评书，以此招揽顾客。经过努力，他学说单田芳先生的评书到了惟妙惟肖的地步。有活儿的时候，他干活；没活儿的时候，他就免费为大家说评书。很快，他的人气旺了起来，生意也好了起来。他的修鞋摊成为当地群众消闲的好去处，他也成为当地的一个名人。

如今他不但开起了修鞋连锁店，还先后帮助十余名残疾青年及下岗职工开了修鞋铺，许多残疾人以他为偶像，慕名找他学修鞋技术，他成了“沈阳市十大杰出青年”候选人。

在做客中央电视台“小崔说事”栏目中，主持人崔永元问马长辉，当初是什么促使他放弃乞讨、迎来现在的成功时，他说：“我不能拿自尊换钱。”马长辉的话音刚落，现场的观众都不由为他热烈地鼓起掌来。

#### 启发与感想

1. 故事中，马长辉最让你感动的地方是什么？

---

---

2. 马长辉的人生故事给了我们什么样的人生启示？

---

---

3. 我们应该如何看待金钱与自尊的关系？

---

---

#### 体验活动

培养正确的价值观，让同学们在未来的社会竞争中，能够有尊严地生活、学习和工作。树立健康向上的人生理想，在班级中进行一次主题为“金钱与自尊”的演讲活动。

1. 赛前准备。

(1) 在班内成立“金钱与自尊”主题演讲组委会，制定规则、要求等。

(2) 做好宣传动员工作，人人参与，精心准备，撰写好演讲稿。

2. 比赛阶段。

(1) 确定时间，安排好主持人、评委、记分员等。

(2) 布置赛场。

(3) 比赛开始, 按比赛程序有序进行。

3. 表彰总结: 设一等奖 1 名、二等奖 2 名、三等奖 3 名。

4. 整理留存: 搜集整理本次活动资料, 便于留存。

#### 感悟表达

在这次演讲活动中, 同学们积极参与, 激情演讲, 对金钱与自尊进行了充分地理解与剖析。回味自己参加“金钱与自尊”演讲的经历, 记录自己在本次活动中的表现以及给自己留下印象最深刻的片段, 与同学分享自己的感悟。

活动名称	金钱与自尊	活动时间	
收获与感悟:			

#### 心灵沟通

以“金钱与自尊”为主题组织感悟课, 每节课设计 2~3 个环节, 可用 1~2 个感悟课时完成本主题。

1. 值周班长主持感悟课, 同学们就演讲活动以及“金钱与自尊”的感悟在班上发言交流。

(1) 小组内的感悟与交流: 交流讨论如何正确处理金钱与自尊的关系。

(2) 班级范围的感悟与交流: 同学们在班上诵读自己的感悟日记, 说出自己最赞赏的演讲同学和演讲片段, 大家相互点评发表意见。

(3) 值周班长总结感悟课情况, 提出改进意见。

2. 班主任对感悟课活动做出评价, 强化正确对待金钱与自尊的关系, 明确“树立健康向上、具有正能量的价值观”的意义。

#### 友善点评

通过“金钱与自尊”演讲及感悟课活动, 每位同学都展示了自己的才华, 很好地表现了自己, 进一步明确了金钱与自尊的关系。面对金钱的诱惑、自尊的考量, 你会如何做呢? 请为你的同学写出自己最真实的心灵絮语吧!

留 言 板
同学一:
同学二:
同学三:
教师点评:

**建言献策**

“金钱与自尊”演讲活动，帮助同学们树立科学的价值观，用正确的态度面对金钱，实现有尊严地生活、学习和工作，传递社会正能量。对本次活动以及正确处理金钱与自尊的关系，你还有哪些好的想法和建议吗？

建议一：

---

---

建议二：

---

---

建议三：

---

---

**行动点滴**

通过自己在本次演讲和感悟课活动的体验和感受，同学们一定要树立正确的价值观，并践行于自己的实际行动中去。记录自己今后行动的点滴，让我们做生活的智者，懂得拥有自尊，正确面对金钱。（文字、图片、微信等）

年 月 日 星期 天气

---

---

---

年 月 日 星期 天气

---

---

---

年 月 日 星期 天气

---

---

---

年 月 日 星期 天气

---

---

---

年 月 日 星期 天气

---

---

---

## 活动2 自尊、自爱、自强

### 创设情境

“自尊、自爱、自强”是每一个中职生应该拥有的良好品质。良好的人生品质，会为自己未来的人生发展奠定坚实的根基。一棵大树的成长需要充足的阳光，“自尊、自爱、自强”就像人生成长需要的阳光一样，会让同学们的人生前程充满光明。

#### 故事一：青年华罗庚的故事

华罗庚中学毕业后，因交不起学费而被迫失学。回到家乡，一面帮父亲干活，一面继续顽强地读书自学。不久，又身染伤寒，病势垂危。他在床上躺了半年，疾病痊愈后，却留下了终身的残疾——左腿的关节变形，瘸了。当时，他只有19岁，在那迷茫、困惑，近似绝望的日子里，他想起了双腿遭到腓刑后仍著兵法的孙膑。“古人尚能身残志不残，我才只有19岁，更没理由自暴自弃，我要用健全的头脑，代替不健全的双腿！”青年华罗庚就是这样顽强地和命运抗争。



白天，他拖着病腿，忍着关节剧烈的疼痛，拄着拐杖一颠一颠地干活。晚上，他在油灯下自学到深夜。1930年，他的论文在《科学》杂志上发表了，这篇论文惊动了清华大学数学系主任熊庆来教授。以后，清华大学聘请华罗庚当了助理员。在名家云集的清华园，华罗庚一边做助理员的工作，一边在数学系旁听，还用四年时间自学了英文、德文、法文，发表了十篇论文。他25岁时，已经是蜚声国际的青年学者了。

#### 故事二：中职生小梦的求学梦

小梦是某职业高中的高一学生，她出生在农村。由于父亲常年卧病在床，母亲身体也不好，因此，家庭经济条件非常困难。高一刚开学时，小梦有些自卑，不愿意和其他同学交流，也不喜欢参加集体活动，总是沉默寡言。有一次，班主任找她谈话时，了解到她家的现状，主动帮她联系到学校附近的一家餐厅，让她在周末和节假日可以去餐厅勤工俭学，以减轻家庭经济负担。同时又积极引导她学会开朗、乐观地生活；学会如何与其他同学相互帮助；鼓励她树立自信心，构筑美好的青春梦想，未来的人生道路就会越走越宽广。经过班主任的开导和帮助，她开始勤奋读书，用功学习，与其他同学友好相处。她要以自己的双肩，撑起她们的家，也要让父母对这个家、对她充满希望。三年的时光转瞬即逝，小梦终于凭借着自强不息的精神如愿以偿地考上了自己理想的大学，实现了她人生最初的一个美好梦想。

#### 启发与感想

1. 从青年华罗庚和中职生小梦的故事中，你得到了什么样的人生启示呢？

2. 你还知道哪些“自尊、自爱、自强”的人物故事呢？你身边有没有这样的榜样？

3. 你认为中职生应该如何培养自尊、自爱、自强的品格呢？

### 体验活动

以培养良好的人生品格为基础，每位同学积极参与，搜集整理，创作主题为“自尊、自爱、自强”的班级手抄报。

1. 准备阶段。

(1) 每个同学搜集自尊、自爱、自强方面的图片、故事等材料。

(2) 准备办报所用的彩色水笔、统一要求纸张等。

2. 具体要求。

(1) 形式要求：每份手抄报上下页边距统一为 6 厘米，左右页边距为 4 厘米，版面布局合理，知识性、观赏性、教育性有机统一。

(2) 手抄报必须包含报头、插图和文字等，报头背面须注明班级、姓名。

(3) 版面制作均使用手抄文字和手绘插图，版面制作不能有任何粘贴。

3. 评比程序。

(1) 每个同学在规定时间内完成一份手抄报，并把作品与其他同学相互交流、欣赏。

(2) 小组推选：每个同学把作品上交小组，组内进行评比，推选出组级优秀作品。

(3) 班级评选：班级选出评委组，对各小组推选出的优秀作品进行班级评选，选出班级获奖作品。

4. 评比标准。

(1) 设计总分为 60 分。

(2) 内容选择占 20 分：内容健康，积极向上，突出主题，富有创新性。

(3) 整体书写占 10 分：栏目丰富，文章有文采，语言准确，字迹工整。

(4) 版面设计占 10 分：版面新颖、有创意，有刊头，规范合理。

(5) 色彩插图占 20 分：图文并茂，整体效果好。

5. 奖项设立：按总分成绩的高低，设一等奖 2 名、二等奖 3 名、三等奖 5 名、纪念奖 6 名。

### 感悟表达

通过制作手抄报，同学们对“自尊、自爱、自强”有了更深刻的认识和领悟。请记录在本次制作手抄报活动中你的参与，你的灵感，你的妙思，与同学分享自己的感悟。

活动名称	自尊、自爱、自强	活动时间	
收获与感悟：			



## 心灵沟通

以“自尊、自爱、自强”为主题组织感悟课，建议用2~3个感悟课时完成本主题。

1. 值周班长主持感悟课，同学们就自己的手抄报及活动感悟在班上发言交流。

(1) 获奖作品展示与点评，获奖手抄报在班内集中展览，大家对作品发表个人的看法。

(2) 发表感悟与交流，分组相互点评发表意见。

(3) 值周班长总结感悟课情况。

2. 班主任总结制作手抄报活动情况，对感悟课活动提出改进意见，使同学们进一步明确自尊、自爱、自强必须体现在生活中。

## 友善点评

通过制作“自尊、自爱、自强”手抄报及感悟课活动，每个同学都经历了对自尊、自爱、自强的重新认识。请在留言板上写下你珍贵的话语，表达你内心的真实想法，让你和同学一起在自尊、自爱、自强的道路上充满希望地前行。

留 言 板
同学一：
同学二：
同学三：
教师点评：

## 建言献策

做一名自尊自爱、自强自立的中职生，让每位同学的未来之路走得更加顺利和光明，让我们立于人生的不败之地。你还有好的想法和建议吗？

建议一：

---



---

建议二：

---



---

建议三：

---



---

## 行动点滴

记录自己在本次制作手抄报和感悟课活动中的所感所想，在校期间对“自尊、自爱、自强”的前后认识、思想变化以及在学校学习生活中有关自尊、自爱、自强言行的真实经历。做一个有优秀品格的人，请记录你成长的点滴轨迹。（文字、图片、微信等）

年 月 日 星期 天气

年 月 日 星期 天气

年 月 日 星期 天气

年 月 日 星期 天气

年 月 日 星期 天气

## 5

## 快乐的社团

社团，伴随着新时代校园生活的发展应运而生。在同学们紧张学习的同时，它可以增添校园生活的乐趣，开拓同学们自身潜在的各项特长技能，增长同学们的知识才干，使“兴趣是最好的老师”得到最大限度的彰显；它可以真正让同学们找到属于自己人生成长的快乐平台，更好地帮助自己找到自信和成功的力量。目前，社团活动正在各个校园蓬勃兴起，它必将对同学们的未来发展起到深远的影响。

### ◆ 活动时间

一年级下学期，约 6 月份，历时 2~3 周。

### ◆ 活动内容

#### 1. 我喜欢的社团

积极参加一个自己喜欢的社团组织，培养自己的兴趣爱好，发挥自身的特长；树立自信心，

增加在校学习的乐趣,丰富校园生活。通过营造良好的班级社团氛围,拓宽视野、培养兴趣,提升自身素养。

## 2. 班级社团成果展示

通过同学们形式多样的才艺展示,呈现社团活动成果,促进同学们在学习生活等方面继续进步和提高,为中职学习生活留下珍贵的记忆。

### ◆ 活动目的

明确成立社团的目的,丰富同学们的学习生活;发掘、展示同学们自己的兴趣爱好和特长,促进学习等各方面进步和提高,建设快乐的校园生活。

## 活动1 我喜欢的社团

### 创设情境

校园是同学们学习知识、健康成长的沃土。在这里,同学们追求真理,探索新知,不断进步。快乐的社团让校园生活更加丰富多彩,同学们在这里可以更容易找到自己快乐的源泉,成长的足迹。在众多的社团中,我们可以去找寻能够施展自己才华的团体。追随自己成长的脚步,更加快乐地前行于知识的丛林,发掘智慧的宝藏。

在一些中等职业学校开展的各项社团活动中,我们看到了同学们积极向上、奋发努力的风貌。社团活动涉及方方面面,有葫芦丝社团、绘画社团、书法社团、种植技艺社团、读书社团、舞蹈社团、琵琶社团、手工制作社团等。通过开展丰富多彩的社团活动,开阔了同学们的视野,陶冶了同学们的情操,启迪了同学们的思维,发展了同学们的个性特长。社团活跃了校园生活,促进了学风和校风的优化,使同学们在校园中更加自信、快乐地学习和生活。下面是一位中职生记录的“阅读社团”活动。

本着“快乐读书,读书快乐”的宗旨,在社团课开始前,社长就制订了合理有效的读书计划。第一次社团活动,社长为同学们搜集了许多关于读书的格言、名人读书的小故事,从而使同学们认识到读书的重要性。自第二次活动开始,社长就让同学们各自带上自己喜欢的书前来阅读。同时要求同学们不动笔墨不读书,边读书边学会做批注。同学们从书中积累了大量的优美词语和精彩句子,学习作家的表达手法,用于自己的写作中。每一次社团活动都让同学们在阅读古典名著或现代经典文学作品等大量的图书资料中,品读人物形象,感受人物魅力。在大家自读、老师指导以及共同探讨的基础上,社团还安排了经典名著的视频,将文字与影像对照阅读,使我们能够跨越时空,更加形象深刻地感悟经典文学的美妙;同时我们还定期集中撰写读书笔记。



通过参加“阅读社团”活动,我们拓展了阅读视野,学会了为人处世的道理,陶冶了情操,提高了道德修养。

看着同学们饶有兴趣、津津有味地品味着书中的美味佳肴,尽情遨游在知识的海洋中,我们真正感受到阅读社团活动不仅给我们带来了丰富的知识,更多的是带给了我们无限的快乐和心灵的成长。

### 启发与感想

1. 你们学校开展有社团活动吗？都有哪些社团？

2. 在学习之余，你最喜欢的课外活动是什么？你打算参加学校的哪个社团？

3. 你觉得参加社团活动后，会给你的学习和生活带来什么改变？

### 体验活动

在学校成立的各项社团组织中，积极参加一个自己喜欢的社团组织，丰富自己的校园生活。

1. 每位同学根据自己的兴趣和爱好参与一项社团活动。

2. 班级对同学们所报的社团进行登记。

XXX 班社团活动登记表

姓名	性别	参加社团名称	活动内容	活动时间

3. 每位同学按照各社团的活动章程，按时到位，进行学习或训练。

4. 具备坚持不懈的精神，学习社团其他成员的长处，弥补自己的不足。

5. 活动中与社团其他同学积极交流，为其他同学的进步和社团的发展提出宝贵建议。

6. 课外搜集与本社团相关的资料。

7. 与社团同学定期观看、学习社团活动视频材料，共同成长。

8. 班长定期总结班级社团活动情况。

### 感悟表达

记录自己在社团活动中的表现及和同学们相互交流过程中的心得体会，与大家一起分享自己的收获与感悟。

活动名称	我喜欢的社团	活动时间	
收获与感悟：			

## 心灵沟通

以“我喜欢的社团”为主题组织感悟课，用1~2个感悟课时完成本主题。

1. 值周班长主持感悟课，同学们就“我喜欢的社团”及参加社团活动的感悟在班上发言交流。

(1) 同学自由发言：以各小组为单位，每个同学谈自己的兴趣爱好和参加自己喜欢的社团经历。

(2) 班内同学相互交流：同学们在班上诵读自己的感悟日记，大家相互点评。

(3) 值周班长评价感悟课情况。

2. 班主任对感悟课活动进行总结，明确同学们参加自己喜欢的社团活动，有助于丰富自己的课外学习生活，发掘自己的潜能，要有持之以恒的精神。

## 友善点评

通过参加社团组织，同学们发挥了自身的特长，增加了学习的信心和勇气。针对大家参加的社团活动及感悟课中的表现，写下你真诚的话语，为你的同学在前进的路上增添一盏心灯。

## 留言板

同学一：

同学二：

同学三：

教师点评：

## 建言献策

经历了参加“我喜欢的社团”和感悟课活动，针对如何使社团活动更加多彩而丰富，也为了更好地发展自己，请提出你的意见和建议。

建议一：

建议二：

建议三：

行动点滴

记录自己在参加社团活动和感悟课的表现，留下在社团活动中快乐而美好的每一个瞬间，让成长的脚印清晰可见。（文字、图片、微信等）

年 月 日 星期 天气

年 月 日 星期 天气

年 月 日 星期 天气

年 月 日 星期 天气

年 月 日 星期 天气

活动2 班级社团成果展示

创设情境

社团活动丰富了同学们的学习生活，使同学们更加快乐地投入到校园生活中。在这里，同学们充分发挥自己的才能，对社团活动融入巨大的热情；享受生活的乐趣，感受生活的气息，触摸生活的脉搏。社团活动让同学们的校园生活更加缤纷多彩。

观摩某中职学校社团才艺展示有感

参观了“手工艺术社团”展示的折纸小魔术，如：“窝里的鸽子”、“会飞的小燕子”、“小蜗牛”、“小袋鼠”、“小狐狸变金鱼”、“纸浮雕蜻蜓”、纸立体造型的“立体小公鸡”、手工制作的美丽的“多彩玫瑰”、超轻黏土制作的“叮当猫”……个个栩栩如生。

这些展示的作品形象生动，获得了众多同学的好评，也让手工艺术社团的同学们有了极大的成就感，增强了他们进一步努力学习制作的信心。

在“音乐社团”的才艺展示中，同学们演奏的《哆来咪》、《红河谷》、《茉莉花》等乐曲声情并茂，引人入胜，受到了许多同学的青睐和赞赏。

在“魔方社团”展示才艺的时候，一位男同学竟能闭着眼睛在很短的时间内就完成了设定的目标，引来了众人惊奇和感叹的目光。



“舞蹈社团”才艺展示的活动更是吸引很多同学驻足围观和竞相模仿……

这些校园社团才艺展示的内容丰富多彩，它增加了同学们继续学习的信心和勇气，营造了校园快乐、和谐的气氛，丰富了同学们的校园文化生活，使整个校园充满勃勃生机。

### 启发与感想

1. 当你看到其他学校的这些社团活动才艺展示的时候，你有什么样的想法？

---

---

2. 你会有什么样精彩的社团才艺展示给大家？

---

---

3. 你对自己所参加的社团今后还有什么样的期待？

---

---

**体验活动** 按照班级社团活动的内容，进行一次班级社团成果展示。

1. 制订社团成果展示方案，确定展示时间。
2. 确定主持人，组织班级评委会。
3. 登记展示成果的名称及展示人姓名，实现人人参与，同类项目可集体展示。
4. 每位同学积极展示，评委会对同学们的展演予以评比、打分。
5. 根据分数高低确定获奖等级：设一等奖2名；二等奖3名；三等奖5名。
6. 班级对获奖的同学进行表彰。
7. 班主任对整个活动做总结。
8. 把班级社团成果展示活动中的照片、视频等分享到班级QQ群或班级微信群。
9. 整理装订本次活动材料，便于同学们相互交流学习和留存。

### 感悟表达

回想自己在本次班级社团活动中才艺展示的表现，用文字记录下自己参与社团的感受和心得，与同学分享。

活动名称	班级社团成果展示	活动时间	
收获与感悟：			

### 心灵沟通

以“班级社团成果展示”为主题组织感悟课,建议用1~2个感悟课时完成本主题。

1. 值周班长主持感悟课,同学们就成果展示情况及“班级社团成果展示”的感悟在班上发言交流。

(1) 组内感悟与交流:小组内相互交流讨论社团成果展示情况,点评你最喜欢的社团和同学们的精彩展示片段。

(2) 班级感悟与交流:同学代表诵读自己的感悟日记,大家相互点评。

(3) 值周班长概括感悟课情况。

2. 班主任对感悟课活动做总体评价,明确“班级社团成果展示”是检验同学们能力提升的一个平台,大家要相互取长补短,共同进步。

### 友善点评

在才艺展示活动中,同学们找到了校园生活中的自信和快乐,更好地发展了多才多艺的自己。感悟课活动,也让每个同学进一步了解了自已,并且在相互交流中提升了自己的认识和感悟水平。请留下你诚挚的话语,为他人带来心灵的启迪。

留 言 板
同学一：
同学二：
同学三：
教师点评：

### 建言献策

经历了“班级社团成果展示”和感悟课活动,结合同学们学习生活的现状,就如何更好地开展成果展示活动,提高大家的才艺水平,做一个多才多艺的人提出你宝贵的建议。

建议一：

---



---



建议二：

建议三：

#### 行动点滴

记录自己在班级社团成果展示活动中的表现和感悟课活动的所思所想，以及今后在学习和生活中就如何发展自己的兴趣特长、增长自己的才艺而发生的故事。（文字、图片、微信等）

年 月 日 星期 天气

年 月 日 星期 天气

年 月 日 星期 天气

年 月 日 星期 天气

年 月 日 星期 天气

## 6

### 健康与平安

人们常说：“人生需要明确的目标和不断地奋进，我们才能寻找到生活的快乐。”然而，

我们却常常忽略了“健康与平安”才是人生最基本的主题。因为它就像我们人生成长旋律中的主音符一样，失去它，一切将无从谈起，化为泡影。健康与平安犹如我们真正的朋友，美好而珍贵。我们每一个人都希望拥有它，并把它作为美好的祝愿，送给自己最亲最近的人。就让健康、平安与我们一路同行，相伴人生路！

### ◆ 活动时间

一年级下学期，约 6 月份，历时 1~2 周。

### ◆ 活动内容

#### 1. 我运动，我健康

开展“快乐早操、课间操”活动。要求同学们人人参与其中，此运动既能增强同学们的体质，又能激发同学们的活力，更有助于形成运动和健康意识。积极锻炼，持之以恒，就能与健康快乐一路同行。

#### 2. 热爱生命，健康平安

创设热爱生命情境，开展以“热爱生命，健康平安”为主题的班会活动。同学们积极发言，讲述有关生命与健康的话题、心得和故事，与其他同学分享，同时养成热爱运动的习惯，懂得热爱生命，平安快乐地生活。

### ◆ 活动目的

通过“快乐早操、课间操”活动，让同学们懂得生命的活力来源于健康的运动，能够在学习的同时，坚持自觉锻炼身体；“热爱生命，健康平安”主题班会的召开，让同学们懂得生命的无价，健康平安的珍贵，树立正确的生命观和良好的健康理念，珍爱生命，健康成长。

## 活动 1 我运动，我健康

### 创设情境

健康是生命的源泉，是一个人生活、学习的根本，而运动可以使我们的生活得健康、美丽、幸福。有了强健的体魄我们才能胜任各种艰难复杂的工作，才能完成各种学习任务，才能精神百倍、意气风发地去迎接生活中的种种挑战。同学们，让我们走向操场，走进大自然，走到阳光下，在运动中增强体质，在操场上磨炼意志，让运动成为我们终生的兴趣爱好，让健康成为我们全面发展的不懈追求！

### 雨果与运动的故事

法国著名作家雨果，年轻时很有才华。29 岁就写了长篇小说《巴黎圣母院》，这本小说轰动了整个法国。之后他还写了很多小说、散文、诗歌……可正当他激情奔放的时候，心脏病却突然发作了。许多人看到雨果发青的脸色，都为他感到惋惜。人们都以为巨星就要坠落了。可雨果并不悲观，他在医生的指导下，每天坚持跑步、游泳、爬山。没多久，雨果的病情渐渐好了起来。于是他又提起笔重新写作。60 岁创作了文学名著《悲惨世界》，80 岁创作了戏剧《笃尔克玛》。最终他活到了 84 岁，这真是运动的奇迹。

运动,可以接收阳光的照射,弥补阳光照射的不足。阳光中的紫外线不但能杀死人体皮肤、衣服上的病毒和病菌,对人体有消毒作用;还能促进身体对钙、磷的吸收作用,有助于骨骼的生长发育。尤其对正在长身体的青少年来说,多参加户外锻炼更为重要,可以加快血液循环,增加大脑氧气的供应量,这对消除大脑长期工作带来的疲劳,增强记忆力,提高学习效率,都有积极的作用。



#### 启发与感想

1. 作为中职学生,我们应该怎样把学习与锻炼很好地结合起来?

2. 你最喜欢的运动项目是什么?

3. 请写出 2~3 则“运动与健康”的格言,你最喜欢哪一句?

#### 体验活动

早操和课间操是素质教育的重要内容,对我们的健康发展有重要意义。按照“我运动,我健康”的主旨,开展“快乐早操、课间操”等活动。

1. 制定班级运动口号,积极参加学校组织的早操、课间操活动。
2. 各班每天评出在参加两操过程中纪律、秩序表现优秀的同学。
3. 班级以小组为单位组织队列、队形及做操比赛。
4. 对在两操活动中表现优秀的同学和比赛优胜的小组进行表彰。
5. 班主任对同学们在两操过程及比赛活动中的表现进行点评激励。
6. 每位同学搜集关于运动方面的名言警句,作为平时体操锻炼的座右铭。

#### 感悟表达

通过每天的快乐早操与课间操活动,让同学们找到运动的乐趣,同时强健了体魄。用文字记录自己在本班早操、课间操锻炼活动中的表现和感悟,与大家一起分享自己的收获。

活动名称	快乐早操、课间操	活动时间	
收获与感悟:			

#### 心灵沟通

以“快乐早操、课间操”为主题组织感悟课,用 1~2 个感悟课时完成本主题。

1. 值周班长主持感悟课，同学们就快乐早操、课间操活动情况及“快乐早操、课间操”的感悟在班上发言交流。

(1) 组内感悟交流：以各小组为单位谈感悟议早操、课间操改进情况，交流讨论。

(2) 班级感悟交流：每位同学在班上诵读自己的感悟日记，大家相互点评。

(3) 值周班长总结感悟课情况，提出努力方向。

2. 班主任对感悟课活动提出指导，明确“快乐早操、课间操”必须体现在日常生活中，形成锻炼习惯，增强身体素质。

#### 友善点评

参加“快乐早操、课间操”及感悟课活动，每个同学都对体育运动有了新的认识和感悟。通过与其他同学的交流以及自己的认识，给同学写下一段激励他勤于锻炼身体的语句，也可以指出在早操、课间操以及感悟课活动中他的优点与不足。

留 言 板
同学一：
同学二：
同学三：
教师点评：

#### 建言献策

运动不仅能增强健康的体魄，更会让同学们以更加充沛的精力投入到紧张的学习生活中去。在班级“快乐早操、课间操”活动中，你还有什么样好的想法和建议吗？

建议一：

---



---

建议二：

---



---

建议三：

---



---

#### 行动点滴

记录自己在班级“快乐早操、课间操”活动中的表现以及感悟课活动的所思所想。让运动在自己今后的学习生活中能够一直坚持下去，让健康与自己永相伴！（文字、图片、微信等）

年 月 日 星期 天气

年 月 日 星期 天气

年 月 日 星期 天气

年 月 日 星期 天气

年 月 日 星期 天气

## 活动2 热爱生命，健康平安

### 创设情境

生命在于运动，运动能让生活变得更加富有情趣，充满朝气。健康需要运动，运动促进健康。生活中，只有时时刻刻来锻炼自己的身体，增强自己的体魄，才能在健康平安中懂得生命的珍贵，才能让我们的青春绽放健康的光彩。

### 健康絮语

同学们除了在体育课、广播操、大课间的运动外，每天，你自己有没有自觉地参加体育运动？当你学习、看书超过一个小时，就要站起来走走了；当你留恋在电视机前、沉迷在电脑游戏的时候，更要站起来到外面运动一下。运动不在于多，不在于激烈，而在于持之以恒和适量。跑步和走路也是很好的运动。早上早点起来跑跑步再来学校；下午放学时也可以去跑几圈或到体育场运动运动；饭后在家或附近慢走十分钟。这些看似简单而且不花时间的运动，如果持之以恒地去做，一定会收到事半功倍的效果，



拥有健康的身体。

生命对于每个人来说只有一次，而健康的生命会更加鲜活、更加光彩、更加有意义，也只有这样的生命才能承载更多的知识、更多的义务、更多的责任。让我们更加关注健康，珍爱生命，以健康的体魄回报父母、回报老师、回报社会、回报祖国。

古人说过：“花和人都会遇到各种各样的不幸，但是生命的长河是无止境的。”有许多关于生命的散文诗歌都对生命有着怜惜和珍爱。刘白羽写的《白蝴蝶之恋》中，一只轻柔纤细楚楚动人的白蝴蝶，风雨中，它飞出来寻觅什么，被雨水打落。它试图挣扎，但终于倒下，当太阳用明亮的光辉照满人间，那美丽勇敢的小精灵在晶莹的世界中终于一跃而起，向清明如洗的空中冉冉飞去，像一片小小的雪花，带着热爱生命的情怀，消失在阳光下的青草地上空，演绎了生命的一次升华……既然蝴蝶都这么热爱生命，那我们人类又是怎样对待生命的呢？

2003 年，非典来临的日子，一群群白衣天使迎着风雨而起，遇到困难不退缩，他们坚持“能战胜非典”的信念，夜以继日为病人治病。他们忘我地工作，永远站在非典的前线，与 SARS 病毒做斗争。SARS 的出现告诉人们：时刻注意健康，热爱生命。

人生是一条无名的河，是深是浅，人们都过；人生是一杯无色的酒，是苦是甜，人们都喝。在这匆匆的岁月里，生命就像一朵美丽的鲜花，在阳光下，慢慢地绽开，我们一定要保护好这朵花。让我们以饱满的热情迎接生活，热爱生命，热爱运动，健康平安，快乐生活。

#### 启发与感想

1. 作为中职学生，你平时注重锻炼身体吗？

2. 经常运动，会给你的生活带来什么变化？

3. 你会如何劝说别人要热爱运动，快乐生活？

#### 体验活动

按照“热爱生命，健康平安”的宗旨，在班级开展一次“热爱运动，快乐生活”的主题班会。

1. 班会准备。

- (1) 搜集有关“热爱运动，快乐生活”的古今事例、诗歌、图片等。
- (2) 反思身边热爱运动和不爱运动的例子。
- (3) 编排有关“热爱运动，快乐生活”的小品、歌曲等。
- (4) 组织观看有关热爱运动的视频材料，如《快乐健身操》《太极拳》等。

2. 活动过程。

- (1) 导入主题：主持人发言，用语言渲染气氛，导入班会主题。
- (2) 讲述故事：主持人积极鼓励同学们讲述“热爱运动，快乐生活”小故事。
- (3) 发表感言：对以上同学所讲述的故事，主持人启发其他同学进行讨论与点评，表达心得体会。

(4) 小组展示：以小组为单位，每组分别就“朗诵诗歌、表演小品、歌唱歌曲、展示图片”等任选一至二项进行表演展示。

(5) 明确主题：主持人启发同学们就身边的正反事例进行讨论，进一步明确要具有“热爱运动，快乐生活”的人生态度。

(6) 总结发言：班主任进一步明确强化主题。

3. 整理本次班会活动的各项材料，装订成册，留存备案。

**感悟表达** 用文字记录自己在“热爱运动，快乐生活”主题班会的经历以及和同学们相互交流过程中的体会，感悟运动的乐趣，与大家一起分享自己的收获与感悟。

活动名称	热爱运动，快乐生活	活动时间	
收获与感悟：			

**心灵沟通** 以“热爱运动，快乐生活”为主题组织感悟课，每节课设计2~3个环节，每个学生都要上台发言交流，可用1~2个感悟课时完成本主题。

1. 值周班长主持感悟课，同学们就主题班会及“热爱运动，快乐生活”的感悟在班上发言交流。

(1) 组内感悟与交流：以小组为单位交流讨论运动与生活的关系。

(2) 班级感悟与交流：同学们在班上诵读自己的感悟日记，大家发表意见。

(3) 值周班长总结感悟课，提出改进意见。

2. 班主任对感悟课活动提出指导，明确“热爱运动，快乐生活”要自觉体现在日常学习和生活中。

**友善点评** 通过开展主题班会活动，使同学们更加明确“热爱运动，快乐生活”的思想内容，积极进行体育锻炼，增强自己的体魄，更加快乐地投入到自己的学习生活中。请为同学留下你诚挚的语言，给人启迪和收获。

留 言 板	
同学一：	
同学二：	
同学三：	
教师点评：	

建言献策

在“热爱运动，快乐生活”的主题班会后，对于同学们如何更好地在校园中生活、学习和锻炼，如何保持身体健康方面，你还有好的想法和建议吗？

建议一：

---

---

建议二：

---

---

建议三：

---

---

行动点滴

记录自己在活动中的表现和感悟课活动的心得体会，以及今后进行体育锻炼的行动措施。让运动伴随你成长的步伐，留下铿锵的足迹……（文字、图片、微信等）

年 月 日 星期 天气

---

---

---

年 月 日 星期 天气

---

---

---

年 月 日 星期 天气

---

---

---

年 月 日 星期 天气

---

---

---

年 月 日 星期 天气

---

---

---





## 二、“才艺之星”评比

### （一）评比条件

1. 有良好的品德修养，热爱集体，珍惜集体荣誉。
2. 爱护公物，讲究卫生，服装整洁，乐于助人。
3. 热爱学习，对艺术有浓厚的兴趣爱好。
4. 在手工制作、口才、绘画、书法、歌唱、舞蹈等方面有突出的表现，受到其他同学的好评。

### （二）评比时间：本学期期末

### （三）评比步骤

1. 个人申请。
2. 小组评议。
3. 班级通过。
4. 学校批准。

“才艺之星”申请表

姓名		班级		日期	
(主要申述个人在“才艺之星”创建活动中的亮点及同学们的评价)					
组级推荐结果		组长签字			
班级评比结果		班长签字			
校级评比结果		签字（盖章） 年 月 日			
本人对评价结果的感悟：					

## 三、“最美班级”评比

### （一）评比条件

1. 班容美：教室物品摆放整齐，地面整洁；学习园地、公告栏等布置美观；垃圾分类处理，室内有绿植。
2. 目标明：班级有一个明确具体、切实可行、全班同学认同的争先创优的共同目标。
3. 班风正：全班同学之间平等相处，真诚相待，相互帮助；讲礼仪，崇德尚美；不做有损学校、班级、他人利益的事；纪律好，集体活动规范有序；爱护公物，保护花草，节约用电，不浪费粮食。
4. 学风浓：学习氛围浓，全体学生爱阅读、喜探究，勇于实践，富于创新。
5. 特色显：班级文化丰富多彩，学生潜能得到有效发掘和发展；才艺得到有效培养和展



## 二、学期获奖情况

期末获奖统计表

获奖项目	爱心之星		最美志愿者		安全标兵		才艺之星		最美班级		三好学生		先进集体		奖项合计	
获奖级别	校级	班级	校级	班级	校级	班级	校级	班级	校级	班级	校级	班级	校级	班级	校级	班级
个人获奖																
小组获奖																
班级获奖																
备注	(由组长或个人填写或盖自行设计的具有本班特色的小章)															

## 三、学期成绩统计

学期成绩统计表

学科	语文	数学	英语											总分
成绩														
备注	(由组长或个人填写、盖章)													

## 四、综合评价

综合评价表

小组 评语	组长签名									
班级 评价	班主任签名									
教师 评价										
	签名									
	签名									
	签名									
综合评价结果					(优秀、良好、合格)					
家长 意见	家长签名									
本人 感受	本人签名									
备注										